

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
PERIODE 10 AGUSTUS 2015 – 12 SEPTEMBER 2015
TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

**LOKASI SMA N 1 KOTA MUNGKID
KOTA MUNGKID, KABUPATEN MAGELANG, JAWA TENGAH**



**Disusun Oleh :
Ridwan Syahril
NIM. 12601244084**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami selaku pembimbing PPL di SMA N 1 Kota Mungkid, menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ridwan Syahril
NIM : 12601244084
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas : FIK

Telah melaksanakan kegiatan PPL Terpadu UNY 2015 di SMA N 1 Kota Mungkid dari tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Magelang, September 2015
Mahasiwa PPL

Ridwan Syahril
NIM. 12601244084

Mengetahui,

Koordinator PPL

Guru Pembimbing

Fatchurohman, S.Pd
NIP. 19670121 199001 1 002

M. Makmuri, S.Pd
NIP. 19741008 200801 1 005

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Asep Sukendar, M.Pd
NIP. 19610501 198703 1 016

Herka Maya Jatmika, S.Pd.Jas.,M.Pd.
NIP. 19820101 200501 1 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta inayahNya kepada penulis, sehingga mampu menyelesaikan Praktik Pengalaman Lapangan di SMA N 1 Kota Mungkid dengan baik dan lancar sehingga laporan Praktik Pengalaman Lapangan ini mampu selesai tepat waktu.

Penyusunan laporan pelaksanaan PPL ini dapat diselesaikan berkat adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Ngatman Soewito, M.Pd selaku Kepala Pusat PP PPL Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Dwiyanto Djoko Pranowo, M.Pd selaku dosen pembimbing PPL
4. Drs. Asep Sukendar, M.Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Kota Mungkid
5. Bapak Fatchurohman, S.Pd selaku koordinator PPL Sekolah SMA Negeri 1 Kota Mungkid 2014 yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya dalam menciptakan situasi yang kondusif untuk terealisasinya program kerja PPL.
6. M. Makmuri, S.Pd, selaku Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga..
7. Bapak/Ibu Guru SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah dengan baik hati memberikan bimbingan dan arahan dalam setiap kesempatan selama PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
8. Karyawan SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
9. Segenap pengurus OSIS SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
10. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang telah menjadi adik dan teman selama pelaksanaan PPL berlangsung.
11. Ayah, Ibu dan segenap keluarga yang senantiasa merestui dan mendukung pelaksanaan PPL.
12. Teman-teman Tim PPL SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang sama-sama berjuang dan saling memberikan semangat dan dorongan.
13. Semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi demi kelancaran pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan Bapak / Ibu / Saudara, penulis menyadari bahwa semua ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kami mengharap kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan kegiatan ini di kemudian hari. Akhirnya kami berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Kota Mungkid, 9 September 2015

Penyusun

Ridwan Syahril

NIM. 12601244084

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PENGESAHAN..... ii

KATA PENGANTAR..... iii

DAFTAR ISI v

ABSTRAK vi

BAB I : PENDAHULUAN

 A. Analisis Situasional..... 1

 B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan KKN-PPL 11

BAB II : PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

 A. Kegiatan Non Mengajar 14

 B. Kegiatan PPL 17

 C. Analisis Hasil 30

BAB III. PENUTUP

 A. Kesimpulan 34

 B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA 37

LAMPIRAN 38

ABSTRAK
LAPORAN PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN
DI SMA NEGERI 1 SANDEN

Oleh : Ridwan Syahril

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu lembaga pendidikan selalu mempertahankan dan mengembangkan fungsi untuk mempersiapkan serta menghasilkan guru dan tenaga kependidikan lainnya yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan, sehingga mampu menjadi tenaga kependidikan yang profesional. Salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan memberikan bekal kepada mahasiswa berupa serangkaian mata kuliah, salah satunya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Tujuan utama dari kegiatan PPL untuk memberikan pengalaman dan pembelajaran kepada mahasiswa tentang bagaimana proses pembelajaran di sekolah, dalam rangka belajar dan mengembangkan kompetensi keguruan maupun kependidikan yang dimiliki.

Dalam pelaksanaan PPL yang bertempat di SMA N 1 Kota Mungkid, para praktikan mencoba mengajarkan materi sesuai dengan bidang keahlian. Persiapan yang dilakukan sebelum Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yakni pengajaran mikro, pembekalan PPL, observasi pembelajaran di kelas, dan pembuatan persiapan mengajar.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Kota Mungkid, tepatnya di Jalan Letnan Tukiyat, Kota Mungkid, Mertoyudan, Magelang, Jawa Tengah, ini merupakan kegiatan Pembelajaran di sekolah yang dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Dalam kegiatan Pembelajaran perlu melakukan persiapan diantaranya penyusunan RPP, dan media pembelajaran.

Selama kegiatan PPL, praktikan melakukan praktik mengajar mandiri dan terbimbing di empat kelas, yaitu kelas XI MIA 2, XI MIA 4, XI IPS 1, dan XI IPS 2. Dari keseluruhan praktik mengajar praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 19 kali.

BAB I

PENDAHULUAN

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu upaya dari Universitas Negeri Yogyakarta dalam mempersiapkan tenaga profesional kependidikan yang memiliki nilai serta pengetahuan dan juga keterampilan yang profesional. Dalam kegiatan PPL ini, mahasiswa diterjunkan ke sekolah untuk dapat mengenal, mengamati, dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan oleh seorang calon guru di lingkungan sekolah dan mengajar. Bekal yang diperoleh dalam kegiatan PPL ini diharapkan dapat dipakai sebagai modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru yang sadar akan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang tenaga kerja akademis.

Program PPL, keduanya merupakan mata kuliah intrakurikuler yang wajib ditempuh bagi setiap mahasiswa S1 program kependidikan. Dengan diadakannya PPL secara terpadu ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran. Praktik PPL akan memberikan lifeskill bagi mahasiswa, yaitu pengalaman belajar yang kaya, dapat memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi mahasiswa dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab dan kemampuan dalam memecahkan masalah sehingga keberadaan program PPL ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa sebagai tenaga kependidikan yang mendukung profesinya.

A. ANALISIS SITUASIONAL

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kota Mungkid berada di komplek Jalan Letnan Tukiyat, Kota Mungkid, di atas tanah seluas ± 3 Ha.

SMA Negeri 1 Kota Mungkid merupakan salah satu SMA yang bernaung di bawah Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Nasional. Sekolah ini merupakan sekolah berdiri pada tahun 1983/1984 dan telah mengalami perkembangan secara masif dari gedung sekolah, tenaga pengajar beserta staf dan sarana prasarana. Sekolah ini telah menerapkan kurikulum 2013 dan menerapkan sistem 5 hari kerja sesuai kebijakan bapak gubernur Jawa tengah Ganjar Pranowo. Sekolah ini memiliki dua penjurusan untuk peserta didik kelas X, XI dan XII yaitu IPA dan IPS. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan untuk lokasi PPL UNY tahun 2015 pada semester khusus. Lokasi cukup strategis karena terletak tidak jauh dari pusat kota dan dapat dijangkau dengan kendaraan baik pribadi maupun umum.

Visi SMA Negeri 1 Kota Mungkid:

“Terwujudnya Warga Sekolah yang Taqwa, Cinta Tanah Air, Disiplin, Cerdas, Jujur, Terampil dan Santun “

Indikator Visi :

- a) Memiliki kesadaran beragama yang tinggi
- b) Memiliki rasa kebangsaan dan cinta tanah air yang tinggi
- c) Memiliki budaya disiplin
- d) Berprestasi dalam pencapaian nilai terbaik
- e) Berprestasi dalam seleksi ujian masuk PTN
- f) Berprestasi dalam berbagai lomba
- g) Menjunjung tinggi nilai-nilai kejujuran
- h) Memiliki kecakapan hidup yang kompetitif
- i) Memiliki empati dalam hubungan sosial

Visi inilah yang mendorong dan menjadi tekad bagi seluruh guru dan karyawan serta warga sekolah untuk menciptakan Sumber Daya Manusia yang agamis dan berkualitas tinggi dalam setiap kelulusan peserta didik. Untuk mencapai visi tersebut, SMA Negeri 1 Kota Mungkid mempunyai misi, sebagai berikut :

Misi SMA Negeri 1 Kota Mungkid:

1. Membentuk pribadi yang utuh berdasarkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Memupuk rasa cinta tanah air dan menjunjung tinggi nilai luhur Bangsa Indonesia.
3. Meningkatkan budaya disiplin dan pola pikir kritis.
4. Melaksanakan pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan standar ketuntasan belajar dengan mengoptimalkan sumber daya sekolah.
5. Memberikan prioritas bimbingan pada mata pelajaran yang diujikan Nasional untuk memenuhi standar kompetensi lulusan.
6. Memberikan bekal maksimal untuk bersaing ke PTN
7. Membangun, membentuk dan memiliki tim lomba yang solid dan kompetitif.
8. Menumbuhkembangkan kejujuran dalam pikiran, perkataan dan perbuatan.
9. Melaksanakan kegiatan pembelajaran kecakapan hidup yang kreatif dan efektif (inovatif).
10. Menjalin hubungan yang harmonis antar warga sekolah, masyarakat sekitar dan instansi.

Sebelum melaksanakan PPL di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kota Mungkid, terlebih dahulu Tim PPL melakukan observasi ke sekolah. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi lingkungan sekolah tempat melaksanakan PPL serta untuk mencari data tentang fasilitas yang telah ada di sekolah tersebut. Observasi dilakukan pada tanggal 28 Februari 2015.

SMA N 1 Kota Mungkid ini sudah mempunyai fasilitas yang lengkap. Gedung sekolah merupakan unit bangunan yang terdiri dari 26 ruang kelas yang terbagi atas 10 ruangan kelas X dan 8 untuk masing-masing kelas XI dan XII. Dilengkapi dengan 3 laboratorium IPA (Kimia, Fisika, dan Biologi), 2 Laboratorium Komputer, Ruang Sanggar Seni, Ruang UKS, BK, TU, Ruang Organisasi Kesiswaan, Ruang Perpustakaan, Ruang Guru, Ruang Kepala Sekolah, Masjid, Gudang, Koperasi, 4 Kantin, WC, Ruang Satpam, Ruang Pramuka, Ruang Sirkulasi/door lop, Gedung Olah Raga, Gudang serta ruang kegiatan ekstrakurikuler yang masing-masing kegiatan menempati ruang sendiri. 4 Halaman depan dimanfaatkan sebagai lapangan upacara dan lapangan olahraga.

Kondisi geografis SMA Negeri 1 Kota Mungkid berada di wilayah ibu kota kabupaten tepatnya di Desa Deyangan, Mertoyudan. Letaknya berada di kawasan yang dipusatkan untuk pendidikan dengan suasana yang asri, tenang, dan ditambah pula dengan konsep penataan bangunan dan lingkungan yang menerapkan konsep Green School, menjadikan sekolah ini sangat nyaman.

Untuk menampung minat dan kreatifitas peserta didik, sekolah mengadakan ekstrakurikuler bagi peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada antara lain Pendidikan dan Riset (English Speaking Club, English For Tourisme, Desain Grafis, KIR, Kelompok Studi Robotika dan Mekatronika), Seni (Musik, Tari, Paduan Suara, Perkusi, Sablon, Menjahit), Olah Raga (Sepak bola, voli, futsal, Basket, Badminton, Pencak silat dll), Semi militer (Pramuka, Pecinta alam, dan Pasukan baris berbaris/PBB), sosial (PMR, Jurnalistik, dan kelompok studi sosial dan politik/Sospolitikid).

Selain dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang, demi lancarnya pendidikan SMA Negeri 1 Kota Mungkid juga menerapkan tata tertib yang dapat membedakan sekolah ini dengan sekolah lain, yaitu:

1. Pukul 06.30 WIB, di depan pintu gerbang sudah ada guru yang bertugas secara bergantian menyambut kedatangan peserta didik sambil bersalaman sekaligus mengecek kelengkapan dan kerapian pakaian peserta didik.
2. Pukul 07.00 WIB pintu gerbang telah ditutup, peserta didik yang terlambat wajib lapor diri dan menerima beberapa sanksi kedisiplinan.

3. Kegiatan belajar mengajar dimulai pada pukul 07.00 WIB
4. Pada jam pelajaran terakhir sebelum keluar ruangan, peserta didik berdoa dan bersalaman dengan guru yang mengajar.
5. Pada hari Sabtu semua kelas diliburkan diganti dengan kegiatan ekstrakurikuler.

1. Kondisi Fisik Sekolah

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan sebelum penerjunan PPL, di peroleh data sebagai berikut :

a. Ruang Kelas

SMA Negeri 1 Kota Mungkid mempunyai 26 ruang kelas dengan perincian sebagai berikut :

- 1) 5 Ruang untuk kelas X MIA
- 2) 5 Ruang untuk kelas X IS
- 3) 4 Ruang untuk kelas XI MIA
- 4) 4 Ruang untuk kelas XI IS
- 5) 4 Ruang untuk kelas XII MIA
- 6) 4 Ruang untuk Kelas XII IS

Pengaturan kelas untuk keperluan administrasi sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Kelas X : terdiri dari X MIA1, X MIA 2, X MIA3, X MIA 4, X MIA 5 dan X IS 1, X IS 2, X IS 3, X IS 4, X IS 5 setiap kelas \pm 34 peserta didik.
- 2) Kelas XI : terdiri dari XI MIA 1, XI MIA 2, XI MIA 3, XI MIA 4, dan XI IS 1, XI IS 2, XI IS 3, XI IS 4 setiap kelas \pm 31 - 33 peserta didik.
- 3) Kelas XII : terdiri dari XII MIA 1, XII MIA 2, XII MIA 3, XII MIA 4, dan XII IS 1, XII IS 2, XII IS 3, XII IS 4 setiap kelas \pm 32 peserta didik.

Setiap Ruang kelas terdapat meja yang dilengkapi dengan 2 kursi untuk 2 peserta didik. Setiap kelas terdiri empat kolom dan lima baris. Untuk pengelolaan ruang kelas dilakukan oleh guru mata pelajaran yang bersangkutan, wali kelas hanya bertanggungjawab pada peserta didik kelas masing-masing.

b. Perpustakaan

Ruang perpustakaan merupakan sebuah ruangan dengan luas $15 \times 8 \text{ m}^2$ yang dilengkapi dengan ruang administrasi, ruang membaca,

ruang multimedia, ruang rak buku. Suasana perpustakaan nyaman, namun terlalu banyak buku mata pelajaran sehingga mengurangi ruang untuk membaca.

Ruang perpustakaan ini dilengkapi dengan fasilitas; seperti sistem pencarian buku dengan komputer, meja, dan kursi baca.

Anggota perpustakaan adalah seluruh peserta didik, guru dan karyawan SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Pelayanan perpustakaan dipercayakan pada koordinator perpustakaan yaitu Bapak Sugeng dan Ibu Esti.

c. Laboratorium

SMA Negeri 1 Kota Mungkid memiliki 5 laboratorium yang terdiri dari 3 laboratorium IPA (Kimia, Fisika, dan Biologi) dan 2 Laboratorium Komputer. Setiap laboratorium memiliki koordinator laboratorium sendiri. Tugas koordinator adalah mengatur jadwal penggunaan laboratorium.

d. Tempat Ibadah (Masjid)

Pada bagian barat di dalam wilayah SMA Negeri 1 Kota Mungkid bersebelahan dengan kantin, terdapat Masjid yang cukup besar yang dapat menampung peserta didik yaitu Masjid Al-Hidayah. Masjid ini biasa digunakan oleh peserta didik dan guru untuk melakukan shalat lima waktu berjamaah, shalat Jum'at berjamaah, dan shalat idul adha. Selain itu masjid ini juga biasa digunakan untuk kegiatan keagamaan yang lain seperti pengajian. Perlengkapan ibadah seperti mukena, Al Qur'an, Juz'Amma, dan sajadah sudah tersedia dalam jumlah yang cukup. Di samping masjid sebelah selatan terdapat tempat wudhu pria, sedangkan di bagian utara terdapat tempat wudhu wanita dengan banyak kran air sehingga bisa digunakan banyak peserta didik secara bersamaan.

Masjid Al-Hidayah SMA Negeri 1 Kota Mungkid merupakan bangunan 1 lantai. Masjid telah dilengkapi dengan kipas angin dan sajadah karpet sehingga kita akan merasa nyaman jika berada di masjid.

e. Kantin Sekolah

Terdapat 2 kantin yang berada di barat sekolah dan 3 berada di timur sekolah . Kantin ini merupakan bangunan lama yang telah direnovasi, kantin tersebut juga merupakan tempat tinggal untuk penjaga kebun beserta keluarganya. Keadaan kantin sangat nyaman, dan bersih.

f. Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Ruang UKS SMA Negeri 1 Kota Mungkid terletak di depan ruang guru yang dilengkapi dengan lima *bed* tempat tidur, timbangan, poster kesehatan, lemari obat, tensimeter, ruang dokter, dan perlengkapan P3K. UKS dikelola oleh Ibu Nur Dayati, A.Md Kes.

Pengelolaan UKS sudah efektif dikarenakan sudah pengelola khusus, dan apabila terdapat peserta didik yang sakit akan segera diberi penanganan. Peserta didik putra dan putri ditangani dalam ruang yang sama namun terdapat sekat untuk memisahkan putra dan putri.

g. Gedung Olah Raga (GOR)

Gedung Olah Raga (GOR) terletak di tenggara sekolahan. GOR difungsikan untuk kegiatan olah raga misal tenis meja, badminton, kegiatan seperti penyambutan tamu dari organisasi ROTARACT, MOS, rapat wali murid, perlombaan, dan lain-lain. GOR ini dilengkapi dengan panggung permanen sehingga dapat difungsikan sebagai aula dalam berbagai kegiatan kesenian.

h. Lapangan Olahraga

Lapangan olahraga terletak di depan dan di dalam sekolah. Lapangan olahraga terdiri dari tiga bagian, yaitu lapangan bagian depan, lapangan bagian tengah dan lapangan bagian belakang. Lapangan bagian depan merupakan lapangan basket digunakan untuk olahraga basket, sedangkan lapangan tengah digunakan untuk upacara setiap hari senin maupun hari-hari besar. Lapangan bagian dalam digunakan untuk lapangan sepak bola, futsal dll.

i. Ruang perkantoran

Ruang perkantoran terdiri dari: ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang tata usaha, meja piket, dan ruang BK.

1) Ruang Guru

Ruang guru digunakan oleh guru mata pelajaran untuk beristirahat dan menyiapkan perangkat pembelajaran. Dalam ruang guru terdapat meja dan kursi untuk guru, komputer, wastafel, dan tempat minuman. Ruang guru sudah dilengkapi dengan AC dan pengeras suara yang digunakan saat melakukan rapat.

2) Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah terletak bersebelahan dengan ruang TU dan Lobby. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah

bapak Drs. Asep Sukendar,M.Pd. Ruangan ini merupakan 1 ruangan untuk penerimaan tamu dan ruang kerja. Ruang penerima tamu difungsikan untuk menerima tamu yang berhubungan dengan pihak sekolah dan kepala sekolah. Sedangkan bagian ruang kerja difungsikan untuk kerja kepala sekolah dan penyimpanan berkas-berkas sekolah.

3) Ruang Wakil Kepala Sekolah

Ruang wakil kepala sekolah terletak bersama dengan ruang guru, disekat dengan loker guru dan lemari kecil. Hal ini untuk kemudahan komunikasi antara wakil kepala sekolah dengan guru, dan wakil kepala sekolah dengan kepala sekolah.

4) Ruang Tata Usaha

Ruang tata usaha SMA Negeri 1 Kota Mungkid terletak bersebelahan dengan ruangan kepala sekolah dan Lobby. Ruang tata usaha ini cukup lebar untuk aktivitas tata usaha.

5) Ruang BK

Ruang BK terletak tersendiri berdampingan ruangan Tata Usaha (TU). Ruangan ini cukup luas untuk kegiatan yang berhubungan dengan BK. Ruang ini sudah dibagi secara rapi untuk memudahkan kinerja pegawainya.

j. Ruang dan Infrastruktur Penunjang

Ruang infrastruktur terdiri dari ruang kegiatan belajar mengajar, ruang multimedia, ruang OSIS, ruang ekstrakurikuler, ruang pramuka, tempat parkir guru dan karyawan, ruang mahasiswa PPL, gudang, kamar mandi/WC guru, kamar mandi/WC peserta didik.

1) Ruang multimedia

Ruang multimedia terletak disebelah kelas X MIA 2. Ruang ini difungsikan untuk main operator jaringan internet. Ruangan ini dilengkapi dengan meja dan kursi operator, LCD, laptop, papan tulis, keyboard, dan *sound system*.

2) Ruang OSIS dan Ekstrakurikuler

Ruang OSIS terletak disebelah timur bersebelahan dengan kelas XII. Ruang ini difungsikan untuk kegiatan yang berhubungan dengan OSIS dan untuk penyimpanan berkas-berkas OSIS.

SMA Negeri 1 Kota Mungkid juga memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran, pengembangan bakat dan minat peserta didik. Kegiatan

ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan OSIS. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

- a) Komputer
 - b) Pramuka
 - c) PMR
 - d) Bidang bela diri
 - e) KIR (Karya Ilmiah Remaja)
 - f) Bidang Olahraga : Sepakbola, Bulu Tangkis, Bola Volley, Bola Basket, Karate, Pencak Silat, dan Atletik.
 - g) Bidang Musik: Karawitan, Paduan Suara
 - h) Tonti / baris-berbaris : PBB
 - i) Pecinta Alam : Palarena
 - j) Bidang bahasa asing : ESC dan EFT
 - k) Jurnalistik
 - l) Kelompok studi Robotika dan Mekatronika
 - m) Kelompok studi Sosial dan Politik
- 3) Laboratorium Komputer

Laboratorium komputer terletak di lantai 2 sayap barat berada di sebelah X MIA 5. Ruangan ini menyediakan fasilitas internet dan foto copy bagi para peserta didik sehingga peserta didik tidak perlu keluar sekolah untuk mencari warung internet dan foto copy.

Komputer yang terhubung dengan jaringan internet siap digunakan untuk melayani peserta didik, sedangkan foto copy dapat digunakan oleh peserta didik apabila memerlukan penggandaan materi pelajaran atau pun ulangan.

Adanya kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan minat dan bakatnya, sehingga hobi dan potensi yang dimiliki oleh para peserta didik dapat tersalurkan secara optimal. Selain fasilitas seperti di atas, SMA Negeri 1 Kota Mungkid juga mempunyai prestasi yang baik.

2. Potensi sekolah

a. Keadaan Peserta Didik

Secara umum dari tahun ke tahun SMA Negeri 1 Kota Mungkid memperoleh kepercayaan yang tinggi dari masyarakat, hal ini

dapat dilihat dari input NEM peserta didik baru, dalam kategori tinggi setiap tahunnya. Kualitas awal peserta didik ini dapat menjadi modal awal bagi SMA Negeri 1 Kota Mungkid untuk melaksanakan proses pembelajaran yang efektif di sekolah.

Keberhasilan proses pembelajaran juga turut didukung oleh orang tua peserta didik yang memberikan motivasi kepada anak-anaknya. Hal seperti ini terlihat pada perhatian dan dukungan orang tua terhadap anaknya dalam mengikuti segala aktivitas yang diselenggarakan sekolah.

Selain itu, hubungan baik senantiasa terjalin antar peserta didik, antara peserta didik dan guru, serta antara peserta didik dan karyawan. Hal ini dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif di sekolah.

Peserta didik SMA Negeri 1 Kota Mungkid tahun ajaran 2015/2016 terdiri dari 340 peserta didik di kelas X, 127 peserta didik di kelas XI MIA, 122 peserta didik di kelas XI IS, 124 peserta didik di kelas XII MIA, dan 126 peserta didik di kelas XII IS. Total keseluruhan peserta didik SMA Negeri 1 Kota Mungkid tahun ajaran 2015/2016 berjumlah 839 peserta didik.

b. Guru

Mayoritas pendidikan guru SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah S-1, tetapi terdapat beberapa guru yang berstatus pendidikan S-2 maupun sedang menempuh jenjang pendidikan S3. SMA Negeri 1 Kota Mungkid mempunyai 59 orang tenaga pendidik yang profesional dalam mendidik peserta didiknya.

3. Permasalahan sekolah

Sama seperti lembaga pendidikan lainnya, kualitas sekolah harus diperhatikan. Sebuah lembaga, dalam hal ini merupakan lembaga yang erat kaitannya dengan pendidikan harus mampu menghasilkan lulusan sekolah (alumnus) yang berkualitas sesuai dengan jurusanannya. Selain itu juga perlu adanya komunikasi dan kerjasama dengan pihak luar sekolah.

Permasalahan sekolah tidak hanya terletak pada kualitas akademik lulusannya saja tapi juga bagaimana sekolah itu mampu membentuk akhlak, moral dan kepribadian peserta didik menjadi orang yang berpendidikan dan berbudi pekerti luhur. Hal ini sangat penting mengingat peserta didik adalah generasi penerus bangsa yang memiliki tanggung jawab terhadap kemajuan

suatu bangsa. Peserta didik di masa depan akan terjun ke dalam masyarakat, bersosialisasi dengan banyak orang sehingga mereka harus paham dengan kewajiban mereka terhadap dirinya sendiri dan masyarakat disekelilingnya.

SMA Negeri 1 Kota menjadi salah satu lokasi pelaksanaan kegiatan PPL 2015. Dari hasil observasi, permasalahan yang ditemukan adalah bagaimana strategi mahasiswa PPL dalam menciptakan suatu proses pembelajaran yang efektif dan efisien, peranan mahasiswa PPL dalam meningkatkan potensi sekolah melalui peserta didik SMA Negeri 1 Kota Mungkid, strategi mahasiswa PPL dalam pengadaan dan pengkoordinasian terhadap sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 1 Kota Mungkid, peranan mahasiswa PPL dalam menyampaikan metode pembelajaran untuk meningkatkan daya pikir peserta didik, peranan mahasiswa PPL terhadap peningkatan kualitas iman dan taqwa dalam lingkungan SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

Pendekatan, pengarahan dan pembinaan dari pihak pendidik sangat diperlukan agar peserta didik termotivasi untuk lebih kreatif dan mampu mengembangkan potensinya. Upaya tersebut telah didahului dengan observasi yang dilakukan oleh mahasiswa jauh hari sebelum dimulainya kegiatan PPL. Hal ini dilakukan untuk menentukan program kerja yang tepat sasaran, sesuai dengan kebutuhan sekolah.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, maka mahasiswa PPL UNY di SMA Negeri 1 Kota Mungkid berusaha merancang program pembelajaran yang bisa menjadi stimulus awal bagi pengembangan sekolah. Program pembelajaran yang direncanakan telah mendapat persetujuan Kepala Sekolah, Koordinator PPL Sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan, dan hasil diskusi antara mahasiswa dan guru pembimbing yang disesuaikan dengan disiplin ilmu, waktu efektif praktik pembelajaran dan materi pembelajaran sesuai kurikulum 2013. Program pembelajaran tersebut diharapkan dapat membangun dan memaksimalkan segenap potensi yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Kota Mungkid sebagai wilayah kerja tim PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

Perencanaan dan penentuan kegiatan yang telah disusun mengacu pada pemilihan kriteria berdasarkan:

1. Maksud, tujuan, manfaat, kelayakan dan fleksibilitas, serta materi pembelajaran.
2. Potensi guru dan peserta didik
3. Waktu dan fasilitas yang tersedia

4. Kebutuhan dan dukungan dari guru, karyawan, dan peserta didik
5. Kemungkinan yang berkesinambungan

B. RUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL

Setelah semua masalah dari hasil observasi diidentifikasi, maka disusun beberapa program pembelajaran yang dilakukan berdasarkan berbagai pertimbangan, antara lain:

1. Kebutuhan dan manfaat bagi masyarakat sekolah,
2. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa,
3. Adanya dukungan masyarakat sekolah dan instansi terkait,
4. Tersedianya berbagai sarana dan prasarana,
5. Tersedianya waktu, dan
6. Kesinambungan materi pembelajaran.

Rumusan program kegiatan PPL dilakukan sejak bulan Agustus 2015. Rumusan program ini dituangkan dalam bentuk proposal yang diajukan ke pihak UPPL maupun pihak sekolah. Rumusan program kegiatan PPL yaitu:

1. Upacara hari senin

Upacara hari senin merupakan Kegiatan yang dilakukan rutin setiap hari senin. Upacara ini diwajibkan dilakukan oleh seluruh sekolah baik pada jenjang sekolah dasar, menengah maupun atas. Kegiatan upacara tersebut diikuti oleh seluruh siswa, guru beserta karyawan.

2. Upacara hari kemerdekaan

Upacara kemerdekaan adalah salah satu kegiatan yang telah direncanakan, mengingat kegiatan PPL dilaksanakan pada awal bulan Agustus dan bertepatan dengan HUT ke 70 RI.

3. Membantu Unit Tata Usaha (TU)

Membantu unit tata usaha (TU) dalam hal administrasi adalah salah satu kegiatan yang telah direncanakan. Dalam hal ini, mahasiswa PPL membantu dalam administrasi yang bersifat pengarsipan, seperti mengentri data siswa ke dalam buku induk siswa.

4. Membantu pihak perpustakaan

Mahasiswa PPL membantu dalam pendistribusian buku mata pelajaran kepada siswa kelas X, XI, dan XII serta membantu pihak pengelola perpustakaan dalam menginventaris buku mata pelajaran yang baru datang.

Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, terlebih dahulu terdapat prosedur-prosedur yang harus ditaati oleh setiap mahasiswa, karena PPL merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh dan wajib lulus. Dalam hal ini mahasiswa akan dinilai bagaimana mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah ke lingkungan sekolah.

Kesiapan mental, materi, situasi dan kondisi sekolah, komponen-komponen sekolah merupakan faktor penting yang sangat mendukung kegiatan PPL. Dari permasalahan-permasalahan tersebut, sebelum kegiatan PPL dimulai, mahasiswa terlebih dahulu mengetahui situasi dan kondisi sekolah serta hal-hal yang terkait dengan kelancaran pelaksanaan PPL. program PPL akan dapat berjalan dengan lancar, efektif, dan efisien, dengan membuat suatu rancangan atau rencana yang matang mengenai pelaksanaan kegiatan PPL.

Adapun rumusan program PPL yang akan dilaksanakan penulis di SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah:

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebelum melaksanakan praktik mengajar di kelas, mahasiswa diharuskan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP tersebut digunakan sebagai pedoman pengajaran oleh guru setiap kali tatap muka.

2. Penyusunan Daftar Presensi dan Daftar Nilai Peserta Didik

Sebelum praktik mengajar mahasiswa mempersiapkan daftar presensi dan daftar nilai peserta didik terlebih dahulu. Daftar presensi diperoleh dari guru pembimbing.

3. Pembuatan Media Pembelajaran

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa membuat media pembelajaran terlebih dahulu. Media pembelajaran ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam praktik mengajar di kelas dan memudahkan peserta didik dalam memahami materi pelajaran.

4. Praktik Mengajar di kelas (Pelaksanaan PPL)

Praktik mengajar di kelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikan seutuhnya. Sesuai dengan pembagian jadwal mengajar oleh guru pembimbing yang bersangkutan maka mahasiswa melaksanakan praktik mengajar di kelas X MIA 1, X MIA 2, X MIA 3, X IS 1, X IS 2, X IS 3, XI MIA 3 dan XI MIA 4.

5. Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar

Sebelum praktik mengajar, mahasiswa melakukan bimbingan terlebih dahulu dengan guru pembimbing mengenai materi yang akan disampaikan

kepada peserta didik. Setelah melakukan kegiatan praktik mengajar di kelas, guru pembimbing memberikan evaluasi mengenai pelaksanaan praktik mengajar.

6. Penyusunan dan pelaksanaan evaluasi

Evaluasi merupakan tolak ukur keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar di kelas. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan peserta didik dalam menangkap atau memahami materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa. Dimana sebelum melaksanakan evaluasi, mahasiswa telah menentukan kisi-kisi dari setiap soal. Dalam setiap soal tersebut memiliki indikator yang berbeda-beda sesuai dengan kurikulum yang sedang digunakan di sekolah. Sehingga setiap soal mampu mewakili satu atau lebih indikator dalam satu kompetensi dasar yang sama.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. KEGIATAN PPL NON MENGAJAR

Pelaksanaan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Mungkid dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus – 12 September 2015. Kegiatan PPL ini dilaksanakan bersama rekan satu universitas dari berbagai program studi. Rancangan kegiatan individu atau kelompok ini disesuaikan dengan kondisi dan lingkungan sekitar lokasi berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan agar kegiatan ini dapat berjalan efektif dan efisien dari segi waktu, tenaga, pikiran, materi, serta urgensitasnya.

Rancangan kegiatan ini dibuat dalam bentuk matriks individu. Pelaksanaan seluruh program kerja PPL harus didokumentasikan dengan logis dan sistematis. Penyusunan laporan merupakan kegiatan yang harus dilaksanakan guna memenuhi prosedur yang ada. Untuk program kelompok sudah dijelaskan dalam laporan lengkap kelompok. Oleh karena itu dalam laporan ini, penulis hanya mencantumkan program individu dan program insidental masing-masing sesuai dengan jurusanannya. Adapun kegiatan PPL Non Mengajar yang dilakukan adalah:

1. Upacara hari senin

a. Persiapan

Upacara hari senin merupakan kegiatan yang dilaksanakan rutin setiap hari senin. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh warga sekolah terdiri dari siswa-siswi, guru dan karyawan SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Kegiatan ini dapat dikatakan sebagai pembinaan rutin mingguan kepada seluruh warga sekolah.

Petugas upacara hari senin dilaksanakan secara bergiliran dimulai dari kelas XII, XI dan kelas X. Sebelum upacara dilaksanakan petugas upacara melakukan latihan terlebih dahulu minimal 3 hari sebelum pelaksanaan upacara.

b. Pelaksanaan

Upacara hari senin dilaksanakan secara rutin setiap hari senin dimulai pukul 07.00 hingga 08.00 WIB sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Kegiatan upacara ini berlangsung dengan tertib dan hikmat. Seluruh warga sekolah yang terdiri dari seluruh siswa kelas X, XI, dan XII dan guru beserta karyawan. Pelaksanaan upacara ini sudah

difasilitasi dengan sangat baik, sudah terdapat pengeras suara serta instrumen musik untuk menyanyikan lagu nasional.

c. Analisis Hasil

Selama melaksanakan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid, mahasiswa PPL telah mengikuti kegiatan upacara sebanyak 4 kali, pada tanggal 10, 24, 31 Agustus dan 7 September 2015. Upacara berlangsung dengan tertib dan hikmat. Seluruh warga sekolah dan seluruh mahasiswa PPL mengikuti upacara ini.

2. Upacara kemerdekaan HUT ke-70 RI

a. Persiapan

Upacara kemerdekaan dilaksanakan pada tanggal 17 Agustus 2015 di lapangan SMA Negeri 1 kota Mungkid. Upacara ini diikuti seluruh warga sekolah dan mahasiswa PPL. Petugas upacara yang merupakan gabungan dari organisasi kesiswaan OSIS dan siswa PBB yang merupakan paskibraka sekolah.

b. Pelaksanaan

Upacara kemerdekaan HUT ke-70 RI dilaksanakan pada hari senin, tanggal 17 Agustus 2015 di lapangan upacara SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Upacara ini dilaksanakan dalam rangka memperingati hari kemerdekaan negara Indonesia. Upacara diikuti oleh seluruh warga sekolah terdiri dari siswa-siswi, seluruh guru dan karyawan SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

Upacara kemerdekaan Republik Indonesia dilaksanakan pada pukul 07.00 sampai 08.00 WIB. Bapak Drs. Asep Sukendar selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Kota Mungkid sebagai inspektur upacara hari kemerdekaan membacakan sambutan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Bapak Anies Baswedan.

c. Analisis Hasil

Upacara dilaksanakan pada hari senin, 17 Agustus 2015 di lapangan upacara SMA Negeri 1 Kota Mungkid diikuti oleh seluruh siswa, guru dan karyawan dan mahasiswa PPL. Bapak Drs. Asep Sukendar, M.Pd selaku inspektur upacara membacakan sambutan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Bapak Anies Baswedan. Upacara berlangsung secara tertib dan hikmat.

3. Membantu Unit Tata Usaha (TU)

a. Persiapan

Pegawai tata usaha (TU) merupakan pembantu sekolah dalam hal administrasi sekolah. Dalam hal ini, Unit Tata Usaha merupakan unit yang sangat penting karena mengurus data siswa, data karyawan sekolah serta guru.

b. Pelaksanaan

Mahasiswa membantu unit Tata Usaha (TU) dalam mendata kelas X ke dalam buku induk siswa. Terdapat 8 buku induk siswa yang terdiri dari kelas X MIA dan X IS setiap kelas terdiri dari sekitar 30 samapai 33 siswa. Buku induk berisi data siswa, dan nilai siswa selama bersekolah di SMA Negeri 1 kota Mungkid.

Terdapat beberapa hambatan dalam mendata siswa ke dalam buku induk siswa, antara lain :

1. Data siswa yang banyak setiap kelas terdiri dari 3 sampai 33 siswa.
2. Data siswa berupa nilai selama dua semester.

Dalam menulis data siswa maka mahasiswa PPL diharuskan mendata secara teliti, sehingga menghindari terjadinya kesalahan dalam data siswa.

c. Analisis Hasil

Selama di SMA Negeri 1 Kota Mungkid, mahasiswa PPL telah menyelesaikan sebanyak 8 buku induk siswa terdiri dari 4 kelas X MIA dan 4 kelas X IS.

4. Membantu Unit Perpustakaan

a. Persiapan

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pengadaan media ini dilakukan dengan melakukan download media pembelajaran baik dalam format Microsoft Power Point maupun Macromedia Flash dengan menggunakan fasilitas hotspot sekolah. Media pembelajaran Macromedia Flash juga diperoleh dari perpustakaan jurusan Kimia FMIPA UNY. Media pembelajaran yang telah terkumpul kemudian dicek kembali isi dan kesesuaian materinya. Media pembelajaran yang telah fix kemudian diburning

sebanyak 3 kali. Pengadaan media pembelajaran ini menghabiskan dana sebesar Rp 30.000,00.

Media pembelajaran ini selesai dikerjakan pada minggu ke-2 bulan Agustus dan diserahkan kepada Bapak Muzaki pada hari Jumat 7 September 2012 untuk kemudian dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi dalam mengajar dan di upload dalam *e-learning* sekolah.

c. Analisis Hasil

Media pembelajaran ini diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami materi kimia sehingga siswa menjadi lebih jelas dan paham. Kegiatan pengadaan media pembelajaran ini memiliki beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung tersebut adalah:

- 1) Ketersediaan beraneka macam sumber media pembelajaran baik dari internet maupun perpustakaan

Faktor penghambat dari kegiatan ini adalah:

- 1) Materi kimia untuk kelas X, XI, dan XII sangat banyak
- 2) Pengecekan isi dan kesesuaian materi membutuhkan waktu yang lama

d. Refleksi

Pengadaan media pembelajaran bertujuan untuk memudahkan siswa dalam memahami materi. Media ini juga dibuat dengan tujuan dapat diupload pada *e-learning* sekolah. Semoga media ini memberikan manfaat bagi siswa dan guru SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

B. KEGIATAN PPL

Rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak mahasiswa di kampus sampai di SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Penyerahan mahasiswa di sekolah dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2015. Praktik pengalaman lapangan dilaksanakan kurang lebih selama dua setengah bulan, dimana mahasiswa PPL harus benar-benar mempersiapkan diri baik mental maupun fisik. Secara garis besar kegiatan PPL meliputi :

1. Persiapan

a. Persiapan di Universitas Negeri Yogyakarta

1) Pengajaran Mikro (*microteaching*)

Pengajaran Mikro adalah salah satu mata kuliah yang harus ditempuh sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL. Mata kuliah Pengajaran Mikro ini bertujuan untuk memberikan bekal kemampuan

dasar yang harus dimiliki oleh seorang pengajar sebelum mahasiswa turun ke lapangan. Mata kuliah Pengajaran Mikro ini ditempuh oleh mahasiswa satu semester sebelum pelaksanaan kegiatan PPL.

Dalam pengajaran mikro ini mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing terdiri dari 10-15 mahasiswa. Masing-masing kelompok didampingi oleh dosen pembimbing. Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasian kompetensi dasar mengajar. Pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar performan yang tekniknya dilakukan dengan cara melatih komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa sebagai calon guru benar-benar mampu menguasai setiap komponen atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan.

Dalam pengajaran mikro, mahasiswa dapat berlatih unjuk kompetensi dasar mengajar secara terbatas dan secara terpadu dari beberapa kompetensi dasar mengajar, dengan kompetensi, materi, peserta didik, maupun waktu dipresentasikan dibatasi. Pengajaran mikro juga sebagai sarana latihan untuk tampil berani menghadapi kelas, mengendalikan emosi, ritme pembicaraan, dan lain-lain. Praktik mengajar mikro dilakukan sampai mahasiswa yang bersangkutan menguasai kompetensi secara memadai sebagai prasyarat untuk mengikuti PPL di sekolah.

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah dalam program PPL. Secara khusus, pengajaran mikro bertujuan antara lain:

- a) Memahami dasar-dasar pengajaran mikro.
- b) Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- c) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas.
- d) Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh.
- e) Membentuk kompetensi kepribadian.
- f) Membentuk kompetensi sosial

Sehingga diharapkan pengajaran mikro dapat bermanfaat, antara lain:

- a) Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran
- b) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah
- c) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar
- d) Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana guru atau tenaga kependidikan, dan masih banyak manfaat lainnya.

Fungsi dosen pembimbing di sini adalah sebagai penilai sekaligus memberikan kritik dan saran kepada mahasiswa berkaitan dengan simulasi pengajaran kelas yang ditampilkan mahasiswa tersebut. Hal ini bertujuan untuk dijadikan bahan evaluasi baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun rekan mahasiswa yang lain. Harapannya dari evaluasi ini dapat dijadikan bahan serta wacana dalam meningkatkan mutu mengajar mahasiswa.

Pelaksanaan kuliah pengajaran mikro ini secara keseluruhan dapat berjalan dengan lancar, selain itu mata kuliah pengajaran mikro sangat penting dan membantu dalam mempersiapkan mental serta kemampuan mahasiswa sebelum melaksanakan PPL.

b. Persiapan di SMA Negeri 1 Kota Mungkid

1) Observasi Fisik

Sasaran dari kegiatan ini adalah gedung sekolah, lingkungan sekolah, serta fasilitas dan kelengkapan yang akan menjadi tempat praktik mengajar. Observasi pertama dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2015.

2) Observasi Proses Mengajar dan Observasi Perilaku Peserta Didik

Observasi ini bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan proses pembelajaran. Obyek pengamatan yaitu kompetensi profesional yang telah dicontohkan oleh guru pembimbing di kelas. Tidak lupa sebelumnya mahasiswa melakukan observasi perangkat pembelajaran (RPP dan silabus).

Mahasiswa melakukan observasi untuk mengamati cara guru dalam hal: membuka pelajaran, penyajian materi, metode

pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak alamiah, cara memotivasi peserta didik, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi, serta menutup pelajaran. Adapun hasil observasi kelas mengenai rangkaian proses mengajar guru adalah:

a) Membuka Pelajaran

Sebelum pelajaran dimulai, guru mengucapkan salam kemudian mempersilakan peserta didik untuk berdoa terlebih dahulu dipimpin ketua kelas. Guru memberikan apersepsi dan sedikit mengulas materi minggu lalu.

b) Penyajian Materi

Materi yang akan diberikan kepada peserta didik di dalam kelas sudah terstruktur dengan baik dan jelas. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan materi dengan runtut, tahap demi tahap dan sesuai dengan tingkat pemahaman peserta didik.

c) Model Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan adalah saintifik. Peserta didik melakukan pengamatan terlebih dahulu sebelum terjun ke lapangan. Obyek yang diamati oleh peserta didik antara lain media pembelajaran, demonstrasi guru dan teman.

d) Penggunaan Bahasa

Bahasa yang digunakan oleh guru cukup komunikatif, sehingga peserta didik dapat mengikuti dan mengerti apa yang guru sampaikan. Guru menjelaskan dengan bahasa Indonesia yang sederhana dan mudah dipahami oleh peserta didik.

e) Penggunaan Waktu

Penggunaan waktu cukup efektif dan efisien. Baik guru maupun peserta didik masuk kelas tepat waktu sehingga kelas berakhir dengan tepat waktu.

f) Gerak

Gerak guru cukup luwes. Gerak guru santai tetapi juga serius. Dalam kegiatan belajar mengajar, guru sesekali berjalan ke belakang kelas untuk mengecek tugas yang diberikan.

g) Cara Memotivasi Peserta didik

Guru memotivasi peserta didik dengan cara memberikan ulasan atau mengulang sekilas tentang materi yang sebelumnya sebelum guru menjelaskan ke materi berikutnya dan di akhir kegiatan pembelajaran, guru memberikan tugas individu kepada peserta didik. Selain itu, guru sering memotivasi peserta didik dengan cara memberikan beberapa soal kepada peserta didik, kemudian yang dapat mengerjakan di papan tulis akan mendapat nilai tambahan. Nilai ulangan yang kurang bagus juga dijadikan cara untuk memotivasi peserta didik.

h) Teknik Bertanya

Guru dalam memberikan pertanyaan kepada peserta didik ditujukan untuk semua peserta didik. Apabila tidak ada yang menjawab maka guru menunjuk salah satu peserta didik untuk menjawabnya, dan menyuruh peserta didik yang lain untuk memberikan komentar sehingga diperoleh jawaban yang benar.

i) Teknik Penguasaan Kelas

Guru mampu menguasai kelas dengan baik. Jika ada peserta didik yang tidak memperhatikan dan bermain sendiri, maka guru memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada peserta didik tersebut. Dengan demikian peserta didik akan memperhatikan kembali.

j) Penggunaan Media

Media yang digunakan adalah video contoh salah satu teknik dalam cabang olahraga yang akan dipelajari.

Mahasiswa melakukan observasi/pengamatan belajar mengajar dalam kelas, meliputi: perilaku peserta didik ketika proses belajar mengajar, media, dan administrasi pendidikan, serta perilaku peserta didik ketika proses belajar mengajar berlangsung dan ketika berada di luar kelas. Observasi peserta didik meliputi:

a) Perilaku Peserta didik di dalam Kelas

Peserta didik selalu mencatat apa yang guru tulis di papan tulis. Peserta didik mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi tentang materi yang disampaikan oleh guru. Hal ini

terbukti dari sebagian besar dari mereka yang suka bertanya. Sebagian peserta didik tidak mengerjakan tugas rumah, sebagian jalan-jalan di kelas, masih ramai meskipun sudah ada guru.

b) Perilaku Peserta didik di luar Kelas

Perilaku peserta didik diluar kelas cukup sopan, dan akrab dengan Bapak dan Ibu gurunya. Peserta didik mengamati dengan seksama saat guru menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan salah satu teknik dalam salah satu cabang olahraga terkait.

c. Persiapan Mengajar

Seluruh program kerja PPL banyak dibantu oleh guru pembimbing dalam menyiapkan administrasi seorang guru yang meliputi: rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), perangkat pembelajaran dan daftar hadir.

1) Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran memuat kompetensi yang akan diajarkan kepada peserta didik. Dalam upaya pencapaian kompetensi, perangkat pembelajaran ini harus dibuat secara matang. Mahasiswa harus paham mengenai materi pokok pembelajaran yang diajarkan, apa saja substansi instruksional yang harus dikuasai, bagaimanakah metode penilaian yang digunakan, strategi atau skenario pembelajaran apa yang dipakai, penentuan alokasi waktu yang tepat dan sumber belajar apa yang digunakan.

Setiap kali melakukan pengajaran di kelas mahasiswa harus mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dapat digunakan sebagai panduan dalam melakukan tatap muka dengan peserta didik. Mahasiswa harus melakukan minimal 8 kali tatap muka. Oleh sebab itu dalam penyusunan RPP benar-benar memperhitungkan waktu yang tersedia, jumlah jam mengajar per minggu, dan materi yang harus disampaikan. Hal ini sangat bermanfaat untuk mematangkan persiapan sebelum mengajar dan merupakan sarana latihan bagi setiap calon guru.

Pembuatan perangkat pembelajaran ini dibimbing oleh guru pembimbing PPL, mengacu pada kurikulum, kalender pendidikan, dan buku pegangan guru. Dengan persiapan ini diharapkan penulis dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran di

kelas dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.
(RPP terlampir)

2) Daftar Hadir dan Daftar Nilai Peserta Didik

Daftar hadir berfungsi untuk mengetahui peserta didik yang aktif masuk dan peserta didik yang sering meninggalkan pelajaran dengan berbagai alasan.

3) Pembuatan Media Pembelajaran

Pembuatan media pembelajaran ini bertujuan untuk membantu guru dalam proses pembelajaran di kelas dan memudahkan peserta didik dalam pembelajaran.

4) Persiapan Alat, Sarana, dan Prasarana

Alat, sarana, dan prasarana yang dipersiapkan sebelum kegiatan PPL dilakukan adalah mempersiapkan alat tulis pribadi (spidol, bolpoin, dll), alat berbasis IT (LCD, komputer, flashdisk, dll), serta mempersiapkan ruangan dan lapangan yang akan dipakai. Mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan program, baik untuk keperluan PPL maupun untuk keperluan KKN sangat diperlukan. Akan tetapi yang tidak kalah penting yaitu mempersiapkan diri demi tercapainya tujuan dalam kegiatan ini.

5) Kondisi Fisik dan Mental

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL diperlukan kondisi fisik yang baik agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Untuk kegiatan PPL diperlukan juga kondisi mental yang mendukung karena bagi mahasiswa kegiatan ini merupakan sesuatu yang baru yang tidak semua orang dapat melakukannya dengan baik. Kegiatan memberikan pengajaran di kelas merupakan hal yang sulit karena mahasiswa dihadapkan pada banyak peserta didik yang memiliki karakter yang berbeda-beda, sehingga persiapan yang matang ketika akan mengajar di kelas sangat penting untuk dilakukan. Penguasaan materi juga harus benar-benar matang agar mahasiswa dapat menguasai kelas dengan baik.

2. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang dimulai sejak tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan tanggal 12 September 2015, masing-masing mahasiswa mendapatkan kesempatan melakukan praktik mengajar.

a. Penyusunan Perangkat Pembelajaran (RPP, media pembelajaran, dll).

Sebelum mahasiswa melakukan praktik mengajar baik itu yang bersifat teori maupun praktik, maka mahasiswa harus mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Di dalam RPP terdapat semua hal yang akan dilakukan selama proses pembelajaran. Diantaranya alokasi waktu, standar kompetensi dan kompetensi dasar, indikator dan tujuan yang ingin dicapai, sumber belajar dan metode penilaian yang akan digunakan dalam pembelajaran. Sedangkan kisi-kisi soal dibuat untuk menyesuaikan soal dengan tingkat kemampuan atau struktur kognitif peserta didik dan menyesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

- 1) Bentuk Kegiatan : Penyusunan perangkat pembelajaran
- 2) Tujuan Kegiatan : Mempersiapkan pelaksanaan pembelajaran
- 3) Sasaran : Peserta didik kelas XI MIA 2, XI MIA 4, XI IPS 1 dan XI IPS 2.
- 4) Waktu Pelaksanaan : Sebelum praktik mengajar

b. Praktik Mengajar di Kelas

Tujuan kegiatan praktik mengajar ini adalah menerapkan sistem pembelajaran di sekolah dengan menggunakan ilmu yang dimiliki. Praktik mengajar dilakukan 19 kali pertemuan dengan total waktu 45 jam pelajaran. Praktikan melakukan praktik mengajar terbimbing dan mandiri bidang studi olahraga secara langsung. Setiap pertemuan di kelas, guru pembimbing ikut masuk dan mengamati langsung proses praktikan mengajar. Hal ini merupakan praktik terbimbing. Terkadang juga guru tidak ikut masuk untuk mengamati langsung proses praktikan mengajar, hal ini merupakan praktik mengajar mandiri.

Pada setiap awal proses pembelajaran diawali dengan salam, berdo'a, presensi, dilanjutkan dengan apersepsi yaitu dengan memberikan pertanyaan untuk mengulas dan mengingatkan materi pelajaran sebelumnya, sebelum masuk ke materi yang akan disampaikan. Agar terjadi interaksi dan komunikasi dua arah antara praktikan dengan peserta didik, maka dalam setiap pertemuan selalu melibatkan peserta didik dalam menjawab pertanyaan guru.

Selesai menyampaikan materi pelajaran, praktikan sering memberi soal tugas untuk latihan peserta didik. Setelah itu dilanjutkan dengan terjun langsung di lapangan cabang olahraga terkait.

Pada pelaksanaannya, praktikan melakukan praktik mengajar sebanyak 19 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut:

Praktik mengajar terbimbing dengan Bapak M. Makmuri, S.Pd

- a) Praktik mengajar pertemuan ke-1
Hari/ Tanggal : Kamis, 13 Agustus 2015
Kelas : XI MIA 4
Waktu : Jam ke 1-3
Materi : Bola Basket
Metode : Demonstrasi, pengamatan, drill
Media : Slide presentasi
- b) Praktik mengajar pertemuan ke-2
Hari/ Tanggal : Jum'at, 14 Agustus 2015
Kelas : XI IPS 1
Waktu : Jam ke 4-6
Materi : Bola Basket
Metode : Diskusi informasi, tanya jawab, penugasan
Media : Slide presentasi
- c) Praktik mengajar pertemuan ke-3
Hari/ Tanggal : Kamis, 20 Agustus 2015
Kelas : XI MIA 4
Waktu : Jam ke 1 – 3
Materi : Lompat jauh gaya berjalan di udara
Metode : Demonstrasi, drill, penugasan
Media : Slide presentasi
Hambatan : Peserta didik sangat aktif dalam pembelajaran sehingga suasana kelas cukup gaduh dan suasana di lapangan kurang kondusif
Solusi : Lebih pandai dalam mengatasi peserta didik
- d) Praktik mengajar pertemuan ke-4
Hari/ Tanggal : Jum'at, 21 Agustus 2015
Kelas : XI IPS 1
Waktu : Jam ke 1-3
Materi : Lompat jauh gaya berjalan di udara
Metode : Demonstrasi, drill, penugasan
Media : Slide presentasi
- e) Praktik mengajar pertemuan ke-5
Hari/ Tanggal : Senin, 24 Agustus 2015

- Kelas : XI MIA 2
- Waktu : Jam ke 9 – 11
- Materi : Lompat jauh gaya berjalan di udara
- Metode : Demonstrasi, drill, penugasan.
- Media : Slide presentasi
- Hambatan : Salah satu siswa ada yang cedera terkilir kakinya dikarenakan kurang serius dalam melakukan pemanasan.
- Solusi : Bagian kaki yang cedera segera dikompres dengan es batu lalu dibebat agar bagian kaki yang cedera tidak bengkak.
- f) Praktik mengajar pertemuan ke-6
- Hari/ Tanggal : Selasa, 25 Agustus 2015
- Kelas : XI IPS 2
- Waktu : Jam ke 1-3
- Materi : Lompat jauh gaya berjalan di udara
- Metode : Demonstrasi, drill, penugasan
- Media : Slide presentasi
- Hambatan : Siswa putri susah diarahkan untuk diarahkan agar mencoba mempraktikkan gerakan lompat jauh
- Solusi : Siswa dijelaskan kembali secara lebih detail gerakan lompat jauh yang baik dan benar serta tidak berbahaya.
- g) Praktik mengajar pertemuan ke-7
- Hari/ Tanggal : Kamis, 27 Agustus 2015
- Kelas : XI MIA 4
- Waktu : Jam ke 1 – 3
- Materi : Penilaian lompat jauh gaya berjalan di udara
- Metode : Autentik
- Media : -
- h) Praktik mengajar pertemuan ke-8
- Hari/ Tanggal : Senin, 31 Agustus 2015
- Kelas : XI MIA 2
- Waktu : Jam ke 9 – 11
- Materi : Penilaian lompat jauh gaya berjalan di udara
- Metode : Autentik
- Media : -

- i) Praktik mengajar pertemuan ke-9
 Hari/ Tanggal : Selasa, 1 September 2015
 Kelas : XI IPS 2
 Waktu : Jam ke 1 – 3
 Materi : Penilaian lompat jauh gaya berjalan di udara
 Metode : Autentik
 Media : -
- j) Praktik mengajar pertemuan ke-10
 Hari/ Tanggal : Kamis, 3 September 2015
 Kelas : XI MIA 4
 Waktu : Jam ke 1 – 3
 Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Metode : Saintifik, drill, penugasan
 Media : Slide Presentasi
 Hambatan : Siswa putri kurang serius dalam melakukan pemanasan
 Solusi : Pemanasan diganti dengan model game yang menarik dan menumbuhkan semangat siswa
- k) Praktik mengajar pertemuan ke-11
 Hari/ Tanggal : Jum'at, 4 September 2015
 Kelas : XI
 Waktu : Jam ke 1 – 3
 Materi : Penilaian lompat jauh gaya berjalan di udara
 Metode : Autentik
 Media : -
- l) Praktik mengajar pertemuan ke-12
 Hari/ Tanggal : Senin, 7 September 2015
 Kelas : XI MIA 2
 Waktu : Jam ke 9 – 11
 Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Metode : Saintifik, drill, penugasan
 Media : Slide Presentasi
 Hambatan : Siswa putri kurang serius dalam melakukan pemanasan
 Solusi : Pemanasan diganti dengan model game yang menarik dan menumbuhkan semangat siswa

- m) Praktik mengajar pertemuan ke-13
- Hari/ Tanggal : Selasa, 8 September 2015
- Kelas : XI IPS 2
- Waktu : Jam ke 1 – 3
- Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani
- Metode : Saintifik, drill, penugasan
- Media : Slide Presentasi
- Hambatan : Sebagian siswa kurang seius saat melakukan gerakan latihan *push – up*, *sit – up* , dan *back – up*.
- Solusi : Siswa diarahkan dengan nada yang lebih tinggi agar siswa mau serius dalam melakukan gerakan latihan.
- n) Praktik mengajar pertemuan ke-14
- Hari/ Tanggal : Kamis, 10 September 2015
- Kelas : XI MIA 4
- Waktu : Jam ke 1 – 3
- Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani dan pengambilan nilai hasil latihan minggu sebelumnya
- Metode : Autentik
- Media : -
- o) Praktik mengajar pertemuan ke-15
- Hari/ Tanggal : Jum’at, 12 September 2015
- Kelas : XI IPS 1
- Waktu : Jam ke 4 – 6
- Materi : Aktivitas Kebugaran Jasmani
- Metode : Saintifik, drill, penugasan
- Media : Slide Presentasi
- Hambatan : Siswa tidak antusias dan serius saat melakukan pemanasan
- Solusi : Pemanasan diganti dengan model game yang dapat menarik semangat siswa

c. Bimbingan dan Evaluasi Praktik Mengajar

Sebelum penulis masuk ke kelas untuk melakukan proses pembelajaran, hari sebelumnya penulis berkonsultasi terlebih dahulu dengan guru pembimbing mengenai materi apa yang akan disampaikan

kepada peserta didik. Setelah melakukan kegiatan praktik mengajar di kelas, guru pembimbing memberikan evaluasi mengenai pelaksanaan praktik mengajar, meliputi cara penyampaian materi, penguasaan materi, ketepatan media yang digunakan, waktu, kejelasan suara dan cara menguasai kelas. Jika selama proses pembelajaran ada kekurangan-kekurangan dan kesulitan dari penulis, guru pembimbing akan memberikan arahan dan saran untuk mengatasi permasalahan tersebut. Masukan dari guru pembimbing sangat bermanfaat bagi penulis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.

- 1) Bentuk Kegiatan : Bimbingan dan evaluasi dengan guru pembimbing
- 2) Tujuan Kegiatan : Membahas mengenai materi yang akan dan yang telah disampaikan, RPP, media pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, dll.
- 3) Sasaran : Mahasiswa PPL Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY
- 4) Waktu Pelaksanaan : Sebelum dan sesudah PRAKTIK mengajar

d. Materi Pelajaran Penjasorkes

Materi yang digunakan untuk praktik mengajar di kelas XI IPA 2, XI IPA 4, XI IPS 1 dan XI IPS 2 adalah permainan bola basket, lompat jauh gaya berjalan di udara dan kebugaran jasmani

e. Evaluasi dan Pengambilan Nilai Praktik

Penulis menyusun soal evaluasi untuk bidang studi penjasorkes sesuai dengan materi yang telah diajarkan. Materi evaluasi adalah materi lompat jauh gaya berjalan di udara dan aktivitas kebugaran jasmani pada buku teks pelajaran peserta didik.

. Soal ulangan dibuat sebelumnya, dan dikonsultasikan terlebih dahulu kepada guru pembimbing. Soal ulangan harian ini terdiri dari 3 soal essay untuk waktu mengerjakan 30 menit sebelum pengambilan nilai praktik.

- 1) Bentuk Kegiatan : latihan soal
- 2) Tujuan Kegiatan : untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik akan materi yang telah disampaikan
- 3) Sasaran : peserta didik kelas XI

- 4) Waktu Pelaksanaan : setelah pembelajaran teori sebelum memulai terjun praktik di lapangan cabang olahraga terkait.

f. Mengoreksi

Kegiatan mengoreksi dilakukan di luar jam kegiatan belajar mengajar. Setelah pengkoreksian, penulis menyimpulkan tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan. Hasil pengkoreksian lembar jawab tugas peserta didik setelah kegiatan pembelajaran digunakan sebagai bahan evaluasi bagi penulis sendiri untuk menindaklanjuti. Hasil ulangan harian digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik terhadap seluruh materi (dalam satu bab untuk kelas XI) yang diajarkan. Hasil pengkoreksian ulangan harian diserahkan kepada guru pembimbing.

C. ANALISIS HASIL

Pelaksanaan praktik mengajar di SMA Negeri 1 Kota Mungkid merupakan kelanjutan dari pembelajaran mikro. Selama pelaksanaan praktik mengajar, banyak hal yang diperoleh berkaitan dengan usaha menjadi guru yang profesional, adaptasi dengan lingkungan sekolah (baik guru, karyawan dan peserta didik) serta bagaimana cara pelaksanaan kegiatan sekolah lainnya di samping mengajar.

Penulis sebagai calon pendidik harus memiliki kompetensi yang wajib dimiliki oleh seorang pendidik. Sebelum mulai mengajar di depan kelas, terlebih dahulu harus mempersiapkan semua perangkat pembelajaran yang diperlukan. Rencana program PPL disusun sedemikian rupa agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana dan waktu yang telah ditentukan. Namun yang terjadi di lapangan tidak selalu sesuai dengan rencana semula, sehingga dalam pelaksanaannya terkadang harus mengubah metode dan pendekatan yang digunakan karena kondisi kelas dan peserta didik yang tidak memungkinkan jika menggunakan metode dan pendekatan semula.

Pada saat pelaksanaan PPL, penulis harus menguasai materi atau konsep dengan baik dan menyeluruh. Selain menguasai materi yang disampaikan kepada peserta didik, penulis juga harus dapat menguasai dan mengelola kelas sehingga tercipta suasana kelas yang kondusif untuk belajar.

Praktik mengajar di kelas XI MIA 2, XI MIA 4, XI IPS 1, dan XI IPS 2 telah selesai dilaksanakan oleh penulis sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Dari hasil PPL ini penulis memperoleh pengalaman mengajar, dimana pengalaman mengajar tersebut akan sangat berguna dalam membentuk ketrampilan seorang calon guru (kompetensi pedagogik dan profesional) sehingga diharapkan kelak menjadi seorang guru yang profesional dan berdedikasi tinggi. Selain itu, penulis juga memperoleh gambaran tentang kondisi peserta didik saat berada di dalam kelas maupun di luar kelas sehingga calon guru siap mental dalam menangani peserta didik nantinya.

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, penulis dapat menganalisis beberapa faktor penghambat serta faktor pendukung dalam melaksanakan program. Diantaranya adalah :

a. Faktor Pendukung

- 1) Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang sangat profesional dalam bidang pendidikan, sehingga penulis diberikan pengalaman, masukan dan saran untuk proses pembelajaran.
- 2) Guru pembimbing yang penuh perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan penulis pada waktu proses pembelajaran dapat diketahui, dan dapat diperbaiki oleh penulis. Selain itu, penulis diberikan kritik dan saran untuk perbaikan proses pembelajaran berikutnya.
- 3) Peserta didik yang kooperatif dan interaktif sehingga menciptakan kondisi yang kondusif dalam proses pembelajaran.
- 4) Fasilitas yang memadai seperti proyektor, layar, dan sarana serta prasarana penjas yang cukup lengkap yang sangat membantu dalam proses pembelajaran sehingga pada waktu berlangsungnya pembelajaran di dalam kelas maupun di lapangan olahraga terkait, peserta didik tidak jenuh atau bosan.

b. Faktor Penghambat

- 1) Sebagai mahasiswa yang masih awam dalam menyampaikan konsep, materi belum bisa runtut, dan belum mampu mengajar secara efektif.
- 2) Penulis belum berpengalaman mengajar peserta didik dalam jumlah yang banyak. Hal ini dapat diatasi dengan penulis konsultasi dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing untuk

lebih mengetahui cara mengajar yang efektif di dalam dan di luar kelas dengan jumlah peserta didik yang banyak.

- 3) Penulis belum berpengalaman dalam mengalokasikan waktu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran pada rencana pembelajaran. Solusi yang tepat untuk permasalahan ini adalah konsultasi dengan guru pembimbing tentang cara pengalokasian waktu yang baik dan efektif.
- 4) Kebiasaan peserta didik yang masih ramai sehingga mengharuskan penulis mengulang kalimat yang sudah di jelaskan karena suaranya kurang dapat diakses seluruh siswa sehingga cukup memakan waktu lama untuk menjelaskan materi tertentu.
- 5) Penulis kurang bisa memberikan perhatian secara menyeluruh ke seluruh peserta didik. Hal ini dapat diatasi dengan penulis keliling kelas sehingga baik peserta didik yang duduk di depan, belakang, maupun pojok seluruhnya mendapatkan perhatian dan jika di lapangan penulis mengatasi dengan meniup peluit dahulu agar perhatian peserta didik dapat tertuju pada penulis.
- 6) Sebagian peserta didik sering membuat kegiatan sendiri dan mengganggu peserta didik yang lain. Hambatan ini dapat diatasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta didik yang kurang memperhatikan
- 7) Sebagian peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pelajaran. Alternatif jalan keluar dari hambatan ini adalah mengubah metode dan pendekatan mengajar agar peserta didik lebih tertarik.
- 8) Sebagian peserta didik ada yang belum paham mengenai suatu materi sementara peserta didik yang lain sudah paham. Penulis perlu mengulang kembali dalam menjelaskan suatu materi dengan pelan.
- 9) Peserta didik pernah mengalami cedera saat melakukan praktik di lapangan dan diatasi dengan penanganan sesuai prosedur yang telah diajarkan dalam mata kuliah Pencegahan dan Penanganan Cedera.

Kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan Praktik mengajar yang sudah dilaksanakan oleh penulis tidak terlepas dari persiapan yang dilakukan oleh penulis. Selain itu bimbingan dari Bapak M. Makmuri S.Pd, selaku guru pembimbing, Bapak Herka Maya Jatmika, S.Pd, Jas., M.Pd,

selaku dosen pembimbing lapangan PPL, rekan-rekan KKN-PPL, serta kerjasama dari peserta didik kelas XI MIA 2, XI MIA 4, XI IPS 1 dan XI IPS 2 yang juga turut menyumbang keberhasilan serta kelancaran pelaksanaan praktik mengajar.

Demikian analisis yang dapat penulis sampaikan selama pelaksanaan PPL di SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Meskipun selama proses pelaksanaan terdapat banyak hambatan, namun hambatan-hambatan tersebut dapat terselesaikan dengan baik. Sebagai tugas terakhir yang dilaksanakan dari kegiatan PPL adalah penyusunan laporan PPL. Penyusunan laporan PPL sebagai bukti dan pertanggungjawaban atas pelaksanaan PPL yang berlokasi di SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Adapun data yang digunakan sebagai dasar penyusunan laporan adalah berasal dari data hasil observasi, praktik mengajar, dimana data tersebut kemudian diolah, dianalisis dan disusun menjadi sebuah laporan pertanggungjawaban yang utuh.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kegiatan PPL merupakan sarana untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran, menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dalam kehidupan nyata, melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan sebagai upaya mempersiapkan pengalaman dan bekal mahasiswa sebagai sumber daya pengajar yang dibutuhkan dalam dunia pendidikan yang sebenarnya.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMA N 1 Kota Mungkid dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan program kerja yang telah direncanakan dan tujuan yang diharapkan, meskipun dalam pelaksanaannya tidak luput dari kekurangan. Program yang dilaksanakan mendapat dukungan, bimbingan, dan arahan dari semua warga SMA N 1 Kota Mungkid.

Pelaksanaan program PPL ini dapat diselesaikan menurut *time schedule* yang sudah dibuat, yaitu sampai batas sebelum penarikan dilakukan. Dengan adanya PPL ini praktikan memperoleh pengalaman baik dalam bidang pembelajaran maupun manajerial di sekolah, dapat menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner dalam kehidupan yang nyata di sekolah, melatih rasa tanggung jawab yang harus diemban guru, belajar menghadapi berbagai masalah dan pencarian solusi yang terbaik untuk memecahkan masalah tersebut.

Berdasarkan pelaksanaan program PPL yang praktikan lakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Program PPL dapat berjalan dengan lancar sesuai rancangan program kerja walaupun masih ada kekurangan dalam beberapa hal. Hal ini diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk kemajuan bersama.
- b. Melalui Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa sudah mendapatkan pengalaman mengajar yang sesungguhnya mulai dari mempersiapkan pembelajaran, pelaksanaan mengajar, dan evaluasi hasil belajar.
- c. Mahasiswa mendapatkan gambaran bagaimana menjadi seorang guru yang profesional baik dalam kegiatan belajar mengajar maupun pergaulan dengan masyarakat sekolah lainnya.
- d. Kerjasama yang baik dari semua pihak sangat mempengaruhi kesuksesan suatu kegiatan PPL.

B. SARAN

PelaksanaanPPL berjalan dengan baik akan tetapi tidak sepenuhnya sempurna. Masih banyak kekurangan-kekurangan yang sangat perlu diperhatikan. Oleh karena itu perlu beberapa masukan yang perlu perhatian dan tindak lanjut, diantaranya :

a. Bagi Pihak Sekolah SMA N 1 Kota Mungkid

Perlu optimalisasi media pembelajaran dan fasilitas yang sudah ada guna menunjang berlangsungnya proses pembelajaran agar pembelajaran lebih menarik dan siswa mudah memahami materi pelajaran yang disampaikan.

a. Bagi LPPMP UNY

- 1) Monitoring yang *continue* perlu ditingkatkan oleh TIM LPPMP sehingga TIM LPPMP dapat lebih memahami kondisi dan situasi sekolah tempat pelaksanaan PPL.
- 2) Pembentukan kelompok harus disesuaikan dengan kebutuhan tempat PPL sehingga tugas kelompok dapat berjalan dengan baik.
- 3) Pada pelaksanaan pembekalan bukan hanya penyampaian teori, tetapi juga harus dibimbing dengan praktik, sehingga mahasiswa dilapangan tidak kaku.

b. Bagi UNY

Perlu adanya analisis terhadap kegiatan PPL yang telah dilaksanakan selama ini, agar dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dari penyelenggaraan PPL pada setiap tahunnya, sehingga kualitasnya lebih dapat ditingkatkan lagi.).

c. Bagi mahasiswa PPL .

- 1) Mempersiapkan program PPL yang sesuai dengan kebutuhan sekolah.
- 2) Mahasiswa hendaknya selalu melakukan koordinasi dengan koordinator sekolah dan guru pembimbing untuk meminta masukan demi kelancaran pelaksanaan program PPL.
- 3) Mahasiswa harus meningkatkan rasa kerja sama dan saling peduli dalam pelaksanaan PPL.
- 4) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik pada semua warga sekolah.
- 5) Mahasiswa lebih meningkatkan penguasaan materi dan pengkondisian kelas.

- 6) Mahasiswa harus lebih kreatif dalam merancang kegiatan pembelajaran sehingga pelajaran lebih menarik, tidak membosankan, terjadi *transform of knowledge* bukan hanya *transfer of knowledge* dan aktif melibatkan siswa dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- UPPL. 2015. *Panduan PPL/Magang III*. Yogyakarta: UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.
- Damayanti, Indah. 2010. *Laporan Kegiatan Kuliah Kerja Nyata – Praktik Pengalaman Lapangan (KKN – PPL)*. Yogyakarta: FMIPA UNY.
- UPPL. 2011. *Panduan KKN-PPL 2011* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.
- UPPL. 2011. *Panduan Pengajaran Mikro 2011* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.
- UPPL. 2011. *Materi Pembekalan KKN-PPL 2011* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.
- UPPL. 2011. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro 2011* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

NAMA MAHASISWA	: Ridwan Syahril	PUKUL	:10.15 – 11. 45
NO.MAHASISWA	: 12601244084	TEMPAT PRAKTEK	: SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID
TGL.OBSERVASI	:10 Agustus 2015	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pelatihan atau pembelajaran	
	1. Kurikulum	Guru menggunakan kurikulum kurikulum 2013. Kurikulum sudah diterapkan kepada seluruh peserta didik.
	2. Silabus	Pada silabus kurikulum 2013, ditentukan 2 tema besar untuk satu tahun (dua semester) pelajaran penjasorkes, pengajar harus mendeskripsikan dan menjabarkan materi sendiri.
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran/ Pelatihan	Rencana pelaksanaan pembelajaran ada, berisi langkah – langkah yang akan dilakukan ketika mengajar pada proses KBM dan juga terdapat materi apa saja yang akan diajar.
B	Proses Pelatihan/Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan salam lalu apersepsi dan mengulas sedikit materi yang telah diajarkan minggu sebelumnya, dengan meminta siswa untuk bersama-sama melakukannya

	2. Penyajian materi	Guru menjelaskan di depan kelas dan menulis di papan tulis tanpa menggunakan media elektronik. Guru juga menggunakan referensi buku geografi.
	3. Metode pembelajaran	Guru menjelaskan materi terlebih dahulu lalu meminta siswa menjawab pertanyaan dan memberi bahan untuk diskusi.
	4. Penggunaan bahasa	Ketia guru menjelaskan materi guru menggunakan bahasa Indonesia, dan beberapa selingan dengan bahasa Jawa.
	5. Penggunaan waktu	Pengalokasian waktu sesuai dengan jadwal (3 x 45 menit). Pada 45 menit pertama digunakan untuk ceramah mengenai materi, lalu 90 menit berikutnya digunakan untuk praktik di lapangan.
	6. Gerak	Guru tidak hanya diam di satu titik saja, tetapi juga dinamis, berjalan ke beberapa titik di dalam kelas, kadang ke depan sebelah kiri, kanan atau ditengah, agar kelas kondusif.
	7. Cara memotivasi siswa	Di akhir pelajaran guru memberikan motivasi dan semangat kepada siswa, terutama untuk siswa-siswa yang terlihat kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran.
	8. Teknik bertanya	Guru melempar pertanyaan untuk semua siswa yang ada dikelas.
	9. Teknik penguasaan bahasa	Bagus namun tidak terlalu dipakai saat mengajar di kelas.
	10. Penggunaan media	Guru tidak menggunakan media elektronik, guru menggunakan beberapa referensi buku penjasorkes.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan tugas kepada siswa berkaitan dengan materi yang telah diberikan.
	12. Menutup pelajaran	Guru mengulas sedikit materi yang telah diberikan, dan menyampaikan apa yang akan mereka bahas pada pertemuan selanjutnya.

C	Perilaku peserta latihan atau diklat	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Antusias, semangat meskipun ada beberapa siswa yang mengerjakan tugas pelajaran lain.
	2. Perilaku siswa diluar kelas	Ramah dan menghormati guru.

Magelang, September 2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

M. Makmuri, S.Pd
NIP. 19741008 200801 1 005

Ridwan Syahril
NIM. 12601244084



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL / MAGANG III

F02

Untuk mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMA N 1 Kota Mungkid

ALAMAT SEKOLAH : JL. Letnan Tukiyat Kota Mungkid, Kab. Magelang

GURU PEMBIMBING : M. Makmuri, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Ridwan Syahril

NO. MAHASISWA : 12601244084

FAK/JUR/PRODI : FIK / POR / PJKR

DOSEN PEMBIMBING : Herka Maya Jatmika, S.PdJas,.M.Pd

No	Hari/Tanggal	Waktu	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 10 Agustus 2015	07.00 - 08.00	Upacara Bendera	Seluruh staf guru, karyawan, siswa dan mahasiswa PPL UNY dan UNTIDAR mengikuti upacara bendera.		

		08.15 – 09.00	Observasi kelas XI MIA 1	Observasi dilakukan dua orang mahasiswa. Mengamati pembelajaran penjasorkes kelas XI MIA 1 dengan isi materi bola basket. Siswa belajar teknik free throw, lay up dan dribble dalam permainan bola basket.	-	-
		09.00 - 10.00	Persiapan penyambutan kunjungan Rotaract	Semua warga SMA N 1 Kota Mungkid turut andil dalam mempersiapkan peyambutan kunjungan termasuk 12 mahasiswa PPL UNY 2015 di SMA N 1 Kota Mungkid.		
		10.00 – 11.00	Penerjunan mahasiswa PPL UNY 2015	Penerjunan 12 mahasiswa PPL UNY di SMA N 1 Kota Mungkid oleh DPL yaitu Bapak Joko, dan diterima oleh bapak Bapak Asep selaku Kepala Sekolah dan Bapak Fat, waka kurikulum.	Penerjunan mahasiswa PPL UNY di SMA N 1 Kota Mungkid menghadapi sedikit kendala karena bersamaan dengan persiapan kunjungan mahasiswa asia pasifik di SMA N 1 Kota Mungkid.	

		11.00 – 12.00	Kunjungan Rotaract	Penyambutan kunjungan Rotaract dimulai pukul 11.00 s.d. 12.30 WIB . Seluruh warga SMA N 1 Kota mungkid ikut andil dalam acara ini. Mahasiswa PPL UNY mengikuti acara ini tetapi tidak sampai selesai.		
		12.15 – 13.00	Diskusi dengan guru pembimbing	Mendiskusikan jadwal mengajar dan materi yang akan disampaikan dan diajarkan kepada siswa.		
		14.45 – 16.15	Observasi kelas	Observasi dilakukan dua orang mahasiswa. Mengamati pembelajaran penjasorkes kelas XI MIA 1 dengan isi materi bola basket. Siswa belajar teknik free throw, lay up dan dribble dalam permainan bola basket.		
2.	Selasa, 11 Agustus 2015	07.00 – 07.30	Apel pagi	Diikuti oleh guru atau staff dan mahasiswa PPL UNY dan UNTIDAR yang tidak mengajar atau melakukan kegiatan.		

		07.40 – 09.00	Observasi Pembelajaran di kelas X MIA 1	Observasi dilakukan dua orang mahasiswa. Mengamati pembelajaran penjasorkes kelas XI MIA 1 dengan isi materi bola basket. Siswa belajar teknik free throw, lay up dan dribble dalam permainan bola basket.		
		09.15 – 11.30	Observasi Pembelajaran di kelas X MIA 3	Observasi dilakukan dua orang mahasiswa. Mengamati pembelajaran penjasorkes kelas XI MIA 3 dengan isi materi pengambilan nilai bola basket.		
		13.00 – 14.00	Membantu mendistribusikan buku paket.	Buku paket berbagai mata pelajaran telah terdistribusikan ke beberapa kelas X.		
		14.15 – 15.30	Merancang RPP	Rancangan RPP lompat jauh telah berhasil di buat berdasarkan buku Dasar – Dasar Gerak Atletik dan buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas XI untuk SMA.		

3.	Rabu, 12 Agustus 2015	07.00 – 07.30	Apel Pagi	Apel pagi dipimpin oleh salah seorang guru yang membahas mengenai akreditasi sekolah untuk tahun 2016.		
4.	Kamis, 13 Agustus 2015	08.15 – 09.50	Membantu mendistribusikan buku	Buku paket berbagai mata pelajaran telah terdistribusikan ke beberapa kelas XI.		
		10.30 – 13.00	Menyerahkan surat penerjunan PPL	Surat telah diterima oleh DPL pamong yaitu Bapak Joko di ruangannya di Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta		
5.	Jum'at, 14 Agustus 2015	07.00 – 09.15	Membantu guru pembimbing mengajar kelas XI IS 4	Siswa mendapat materi bola basket dan telah mampu mempraktekkan teknik free throw, lay up dan dribbling.		
		09.15 – 11.45	Membantu guru pembimbing mengajar	Siswa mendapat materi bola basket dan telah mampu mempraktekkan teknik free throw, lay up dan		

			kelas XI IS	dribbling.		
--	--	--	-------------	------------	--	--

No	Hari / Tanggal	Jam	Nama Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 17 Agustus 2015	07.00 – 07.45	Upacara memperingati hari kemerdekaan Indonesia ke 70	Upacara berlangsung secara khidmat, diikuti seluruh warga sekolah dan mampu menumbuhkan rasa nasionalisme		
2.	Selasa, 18 Agustus 2015	07.00 – 07.45	Mendampingi siswa menjalankan event “Kokid Ngepit”	Event ini di selenggarakan oleh OSIS SMA N 1 Kota Mungkid dalam rangka memperingati hari kemerdekaan. Berjalan sukses dengan diikuti hampir seluruh siswa dan guru – guru.	Tidak mempunyai sepeda	Menguunakan motor untuk mengikuti jalannya kegiatan
		09.15 – 14.15	Mengawasi dan mendampingi kegiatan lomba – lomba siswa antar kelas	Lomba berjalan sangat seru, mampu menumbuhkan rasa persaudaraan antar siswa SMA N 1 Kota Mungkid		
3.	Rabu, 19 Agustus	08.30 – 11.00	Mengajar kelas X IS 4, menggantikan guru	Mengajarkan materi basket dan diberikan game – game yang terkait dengan materi yang	Siswa cukup sulit untuk diarahkan	Diberikan game yang menarik untuk menarik

	2015		pembimbing yang sedang berhalangan hadir	disampaikan		perhatian dan antusias siswa
4.	Kamis, 20 Agustus 2015	07.00 – 09.15	Mengajar kelas XI MIA 4	<p>Mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh - Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar 	Ada beberapa siswa yang sulit untuk menguasai teknik lompat jauh	Diajarkan dengan metode <i>drill</i> hingga siswa mampu untuk menguasai materi
		09.15 – 11.45	Mendampingi & membantu mengajar kelas XI IS 3	<p>Membantu mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh - Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar 		
		12.00 – 14.15	Mengoreksi tugas teori analisa gerakan lompat jauh gaya berjalan di	Sebagian tugas siswa telah terkoreksi dan hampir semuanya mendapat nilai yang memuaskan		

			udara kelas XI MIA 4			
		14.35 – 17.15	Mendampingi dan membantu mengajar ekstrakurikuler olahraga cabang sepakbola	Kegiatan ekstrakurikuler diikuti 22 siswa dari kelas X dan kelas XI. Materi yang diajarkan adalah penguatan fisik peserta terlebih dahulu.	Banyak siswa yang mengeluh kelelahan.	Menyuruh siswa istirahat sejenak lalu melanjutkan lagi kegiatannya.
5.	Jum'at, 21 Agustus 2015	07.00 – 09 15	Mendampingi & membantu mengajar kelas XI IS 4	<p>Membantu mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh - Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar 		
		09.15 – 11.45	Mengajar kelas X IS 1	<p>Mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh <p>Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar</p>		

No	Hari / Tanggal	Jam	Nama Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 24 Agustus 2015	07.00 – 07.45	Upacara bendera	Upacara berlangsung tertib, khidmat dan disiplin.		
		07.45 – 10.00	Membantu guru pembimbing untuk mengajar dan pengambilan nilai materi bola basket	Seluruh siswa telah mendapat nilai bola basket masing – masing dengan materi lay up, dribbling, dan free throw		
		11.15 – 12.05	Diskusi dengan guru pembimbing	Pengarahan pembuatan RPP yang benar dan koreksi pelaksanaan pembelajaran		
		13.45 – 16.15	Mengajar materi lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI MIA 2	<p>Mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh - Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar 	Salah satu siswa ada yang cedera keseleo karena kurang pemanasan	Bagian kaki yang cedera segera dikompres es batu lalu di bebat agar tidak bengkak
		20.30 – 23. 30	Koreksi tugas teori analisa gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI	Semua tugas – tugas siswa telah terkoreksi dan mendapat hasil nilai yang memuaskan		

			MIA 4 dan kelas XI MIA 2			
2.	Selasa, 25 Agustus 2015	07.00 -09.15	Mengajar materi lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI IS 2	<p>Mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh - Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar 	Siswa putri susah untuk diarahkan agar mencoba praktek gerakan lompat jauh	Diarahkan untuk memahami secara detail gerakan dasar lompat jauh dan diyakinkan bahwa gerakan lompat jauh tidak berbahaya
		09.15 – 11.45	Mendampingi & membantu mengajar kelas XI MIA 3	<p>Membantu mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh - Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar 		
3.	Rabu, 26 Agustus 2015	07.00 – 07.30	Apel pagi	Diikuti oleh guru atau staff dan mahasiswa PPL UNY dan UNTIDAR yang tidak mengajar atau melakukan kegiatan.		
		11.15 – 12.30	Mempersiapkan instrumen penilaian	Instrumen untuk penilaian lompat jauh sudah tersiapkan		

4.	Kamis, 27 Agustus 2015	07.00 – 09.15	Mengajar sekaligus pengambilan nilai lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI MIA 4	Seluruh siswa telah melakukan penilaian dan semuanya lulus dengan hasil yang cukup memuaskan	Salah satu siswa tidak hadir	Melakukan penilaian susulan di lain waktu
		09.15 – 11.45	Mendampingi dan membantu mengajar sekaligus pengambilan nilai lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI IS 3	Seluruh siswa telah melakukan penilaian dan semuanya lulus dengan hasil yang cukup memuaskan		
		12.15 – 13.20	Diskusi dengan beberapa siswa XI MIA 4 tentang materi yang akan di ajarkan pada pertemuan yang akan datang.			
5.	Jum'at, 28 Agustus 2015	06.30 – 11.15	Mendampingi siswa yang mengikuti acara jalan santai di Kecamatan Mertoyudan	Siswa cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan beberapa siswa ada yang mendapatkan souvenir dan doorprize dari paniti penyelenggara		

No	Hari / Tanggal	Jam	Nama Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 31 Agustus 2015	07.00 – 07.45	Upacara bendera			
		07.45 – 10.00	Mendampingi dan membantu mengajar kelas XI MIA 1	Membantu mengajarkan materi lompat jauh gaya berjalan di udara. - Siswa telah mampu memahami teori gerakan dasar lompat jauh - Siswa mampu mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan baik dan benar		
		11.15 – 13.00	Koreksi tugas teori analisa gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI IS 1 dan XI IS 2	Semua tugas – tugas siswa telah terkoreksi dan mendapat hasil nilai yang memuaskan		
		13.45 – 16.15	Mengajar sekaligus pengambilan nilai lompat	Seluruh siswa telah melakukan penilaian dan semuanya lulus dengan hasil yang cukup		

			jauh gaya berjalan di udara kelas XI MIA 2	memuaskan		
2.	Selasa, 1 September 2015	07.00 – 09.15 09.15 – 11.45	Mengajar sekaligus pengambilan nilai lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI IS 2	Seluruh siswa telah melakukan penilaian dan semuanya lulus dengan hasil yang cukup memuaskan		
			Mendampingi dan membantu mengajar sekaligus pengambilan nilai lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI MIA 3	Seluruh siswa telah melakukan penilaian dan semuanya lulus dengan hasil yang cukup memuaskan		
3.	Rabu, 2 September 2015	07.00 - 07.30	Apel pagi	Diikuti oleh guru atau staff dan mahasiswa PPL UNY dan UNTIDAR yang tidak mengajar atau melakukan kegiatan.		
		07.30 – 08.00	Diskusi dengan guru pembimbing	Menentukan materi yang akan diajarkan kepada siswa di materi selanjutnya. Dan materi yang akan disampaikan yaitu Aktivitas Kebugaran		

				Jasmani		
		08.15 – 10.00	Diskusi dengan teman	Mencari buku referensi yang akan digunakan sebagai acuan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani		
		11.00 – 12.15	Membuat draft RPP	Draft telah tersusun dan tinggal proses finishing RPP		
		14.30 – 15.45	Meyusun laporan mingguan dan laporan akhir	Tersusun 70 % dari laporan mingguan dan 25 dari laporan akhir PPL		
		18.45 – 24.00	Finishing RPP dan membuat media pembelajaran	Tersusun RPP aktivitas kebugaran jasmani dan power point sebagai media presentasi materi teori aktivitas kebugaran jasmani		
4.	Kamis, 3 September 2015	07.15 – 09.15	Mengajar kelas XI MIA 4	<p>Mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran jasmani 	Sebagian siswa putri tidak serius saat melakukan pemanasan	Mengganti pemanasan konvensional dengan pemanasan dengan model game
		09.15 –	Membantu mengajar	Membantu mengajarkan materi aktivitas		

		11.45	kelas XI IS 3	kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran jasmani 		
		14.30 – 17.15	Mengajar ekstrakurikuler sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola diikuti oleh 19 siswa kelas X dan kelas XI - Siswa mampu memahami dan mempraktekkan teknik dasar sepakbola - Siswa mampu mempraktekkan teknik dribbling, dan passing 		
5.	Jum'at, 4 September 2015	07.00 – 09.15	Membantu mengajar kelas XI IS 3	Membantu mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran jasmani 		
		09.15 – 11.45	Mengajar sekaligus pengambilan nilai lompat	Seluruh siswa telah melakukan test praktik lompat jauh gaya berjalan di udara dengan hasil		

			jauh gaya berjalan di udara kelas XI IS 1	dan nilai yang memuaskan		
--	--	--	---	--------------------------	--	--

No	Hari / Tanggal	Jam	Nama Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 7 September 2015	07.00 – 07.45	Upacara bendera			
		07.45 – 10.00	Mendampingi dan membantu mengajar sekaligus pengambilan nilai lompat jauh gaya berjalan di udara kelas XI IS 3	Seluruh siswa telah mampu melakukan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara		
		11.15 – 13.00	Koreksi tugas teori aaktivitas kebugaran jasmani kelas XI IS 1 dan XI IS 2	Semua tugas – tugas siswa telah terkoreksi dan mendapat hasil nilai yang memuaskan		
		13.45 – 16.15	Mengajar kelas XI MIA 2	Mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran jasmani 		
2.	Selasa, 8 September	07.00 – 09.15	Mengajar kelas XI IS 2	Mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani		

	2015			<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran jasmani 		
		09.15 – 11.45	Mendampingi dan membantu mengajar kelas XI IS 3	<p>Mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran jasmani 		
3.	Rabu, 9 September 2015	07.00 - 07.30	Apel pagi	Diikuti oleh guru atau staff dan mahasiswa PPL UNY dan UNTIDAR yang tidak mengajar atau melakukan kegiatan.		
		09.00 – 11.15	Menyusun laporan mingguan	Laporan mingguan telah selesai di susun		
		12.30 – 13.45	Takziah ke rumah guru sosiologi	Takziah bersama guru –dan karyawan SMA Negeri 1 Kota Mungkid di rumah Ibu Zakiyah salah satu guru SMA Negeri 1 Kota		

				Mungkid yang suaminya meninggal.		
		14.00 – 15.45	Meminta tanda tangan DPL Pamong	Seluruh lembar pengesahan, matriks, dan laporan mingguan di sahkan oleh DPL Pamong		
4.	Kamis, 10 September 2015	07.00 – 09.15	Mengajar sekaligus pengambilan nilai aktivitas kebugaran kelas XI MIA 4	Seluruh peserta didik telah melakukan praktik latihan kebugaran jasmani sebagai syarat pengambilan nilai praktik materi aktivitas kebugaran jasmani. Tes yang digunakan meliputi <i>shit up</i> , <i>push up</i> , dan <i>back up</i> serta <i>Cooper Test</i> .		
		09.15 – 11.45	Mendampingi mengajar sekaligus pengambilan nilai aktivitas kebugaran jasmni kelas XI IPS 3	Seluruh peserta didik telah melakukan praktik latihan kebugaran jasmani sebagai syarat pengambilan nilai praktik materi aktivitas kebugaran jasmani. Tes yang digunakan meliputi <i>shit up</i> , <i>push up</i> , dan <i>back up</i> serta <i>Cooper Test</i> .		
		12. 15 – 14.30	Menyusun laporan akhir PPL	Laporan akhir telah tersusun sebagian meliputi latar belakang, abstrak, daftar isi, dan seluruh isi pada BAB I		
		15.00 – 17.15	Mengajar ekstrakurikuler	- Kegiatan ekstrakurikuler diikuti 23		

5.	Jum'at, 11 September 2015		sepakbola	<p>siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materi kegiatan yang diajarkan adalah teknik mencetak angka melalui serangan dari sisi lebar lapangan. 		
		19.30 – 24.00	Menyusun laporan akhir PPL	Laporan hampir seluruhnya terselesaikan meliputi BAB I, BAB II, dan sebagian BAB III		
		07.00	Mendampingi sekaligus membantu mengajar kelas XI MIA 3	<p>Mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran jasmani 		
		09.15 - 11.45	Mengajar kelas XI IS 1	<p>Mengajarkan materi aktivitas kebugaran jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mampu memahami pengertian dan manfaat dari kebugaran jasmani - Siswa mampu melakukan berbagai macam jenis latihan kebugaran 		

				jasmani		
		12.45 – 14.30	Diskusi dan evaluasi mengajar dengan guru pembimbing	Diketahui kekurangan yang harus dibenahi selama mengajar dan evaluasi RPP yang telah dibuat		

Magelang, 11 September 2015

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Dr. Dwiyanto Djoko Pranowo, M.Pd

NIP. 19600202 198803 1 002

M. Makmuri, S.Pd

NIP. 19741008 200801 1 005

Ridwan Syahril

NIM. 12601244084



Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
TAHUN: 2014

F03
Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMA N 1 Kota Mungkid
ALAMAT SKOLAH/LEMBAGA : Jln. Letnan Tukiya Kota Mungkid, Mertoyudan, Kabupaten Magelang, Jateng

No	Nama Kegiatan	Hasil Kualitas / Kuantitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/S ekolah/ Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/Lem baga lainya	Jumlah
1.	Pembuatan RPP	RPP yang dicopy sebanyak 8 copian, untuk diserahkan ke guru pembimbing Penjasorkes dan sebagai pegangan praktikan PPL dalam mengajar di kelas	-	Rp 25.000,00	-	-	Rp 50.000,00

2.	Pembelian air mineral 1 kardus	Pembelian air mineral di gunakan untuk minum peserta didik setelah melakukan Test Cooper saat pengambilan nilai materi aktivitas kebugaran jasmani	-	Rp 150.000,00	-	-	Rp 150.000,00
3.	Pembuatan media pembelajaran	Media pembelajaran berupa power point dan gambar	-	Rp 75.000,00	-	-	Rp 75.000,00
4.	Pembuatan laporan PPL	Pengkopian laporan hasil kegiatan PPL	-	Rp. 200.000,00	-	-	Rp. 200.000,00
Jumlah							Rp. 450.000,00

Keterangan : semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat.

Yogyakarta, September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 1 Kota Mungkid

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,

Drs. Asep Sukendar, M.Pd

NIP. 19610501 198703 1 016

Dr. Dwiyanto Djoko Pranowo, M.Pd

NIP. 19600202 198803 1 002

Ridwan Syahril

NIM. 12601244084

KURIKULUM 2013 SMA NEGERI 1 KOTA

SILABUS

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus
PUSKURBUK KEMDIKBUD RI

SILABUS SMA/MA : SMA Negeri 1 Kota Mungkid

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.1 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi</p>	Sepakbola	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan</p>	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Bola sepak Lapangan sepakbola Tiang gawang Tiang pancang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI TV/Vidro

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. Mendiskusikan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola.. Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya. 	perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah datangnya bola. Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Permainan Bolavoli	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai degan yang diperagakan oleh guru <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatanya. Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan 	<p>berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsp dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			
	Permainan Bola basket	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring). <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati. 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bola basket Lapangan bola basket Ring/basket Peluit <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya. • Peserta didik memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan. <p>Mengasosiasi</p>	<p>aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none">Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. t <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain			

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>kesempatan. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>.</p> <p>4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p> <p>.</p>	Permainan Softball	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik diberikan tugas untuk mencari 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan</p>	3 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Glove Bola softball Stik Lapangan softball Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berbagai informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball. Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menganalisi bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola. 	<p>perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Permainan Bulutangkis	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan		<ul style="list-style-type: none"> Raket Shuttlecock Lapangan bulutangkis Net/jarring bulutangkis Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan 	<p>gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan</p>		<p>XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.	gerak		
	Permainan Tenis Meja	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh) Menanya <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas		<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja .</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand, dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menrapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsp dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<p>Atletik</p> <p>(Lompat jauh)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat jauh Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya</p> <ul style="list-style-type: none">• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ anchang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).• Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.	<p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 			
	Atletik (Lompat Tinggi)	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor		<ul style="list-style-type: none"> Lintasan/track atletik Bak lompat tinggi Tiang mistar

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Menggali informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat).• Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>		<ul style="list-style-type: none">• Peluit• Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mistardan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajariya menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain	<p>Prinsp dan konsep keterampilan gerak</p>		

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>	Beladiri (Pencak Silat)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan 	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri</p> <p>4.4 mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mengelak.</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya • Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan 	<p>aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>.3.5 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.5 mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi..</p>	<p>Senam Ketangkasan Meja lompat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat. <p>Eksplorasi</p>	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Kuda-kuda lompat Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud,

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat dari buku atau pun media yang lainnya Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jjongkok pada meja lompat Memperagakan berbagai teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai.. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerakan lompat jongkok pada 	<p>perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tupuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tupuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.			

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..</p> <p>4.6 mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmiksesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	Aktivitas gerak senam ritmik	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan. <p>Eksplorasi</p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan/ruangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Gada, simpai, pita, dan bola. Peluit Sumber: Buku Penjasorkes

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya. Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan. Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menunjukkan keserasihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan 	<p>keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p>		<p>SMA Kelas XI,Tim</p> <p>Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika.	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.					
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.					
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Aktivitas Kebugaran Jasmani	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru- 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk
3.7 Menganalisis konsep pengukurankomponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar 4.7 mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan pertayaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang 	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki esalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. • Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya • Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian.. 			

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.					
3.8 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air 4.8 Mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik,dan	Aktivitas Renang	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observas: Untuk mengukur	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*		<p>pertolongan kecelakaan di air.</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada. • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, 	<p>keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep</p>		<p>XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • TV/Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu . • Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan. • Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok 	keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mempragakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.			

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta</p>					
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p> <p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p>	Pencegahan Narkoba dan Psikotropika	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.. 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Prinsip Pencegahan</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. TV/Video

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya. <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas. 	Narkoba dan Psikotropika		

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah					

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.					
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.					
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.					
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
<p>3.10Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.</p> <p>4.10Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p>	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi dari berbagai media tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkannya. Mengidentifikasi perilaku-perilaku seks bebas pada usia sekolah secara individu. Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes:</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. Internet

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
		<p>dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas</p> <p>Mengasosiasasi</p> <ul style="list-style-type: none">Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang ingin mencoba yang akhirnya ketagihan. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none">Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.	Dampak seks bebas		

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.					
2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.					
2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>3.11Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p> <p>4.11Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>	<p>Budaya</p> <p>Hidup</p> <p>Sehat</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. Memperhatikan Mencari berbagai informasi tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan tentang HIV dan AIDS <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memaparkan hal yang berkaitan dengan penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: bahaya, penularan, dan</p>	<p>1 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Laktop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. Internet

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 	cara mencegah HIV dan AIDS		

SILABUS : SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : XI

Kompetensi Inti :

- 1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya
- 2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- 4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta</p>					
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.8 Memiliki perilaku hidup sehat	Budaya Hidup Sehat	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi dan macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi. <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mencari berbagai informasi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya. 	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Kesehatan</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> Laptop LCD Alat praga Poster Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud. Internet
<p>3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi</p> <p>4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester</p>					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> • Mencari berbagai informasi tentang cara penanggulangan penyakit yang diakibatkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu. • Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok. • Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok. • Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. <p>Mengasosiasi</p>	pribadi		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan program hidup sehat dan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas. 			

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kota Mungkid

Drs. Asep Sukendar, M.Pd
NIP. 19610501 198703 1 016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SMA
Nama Sekolah	: SMA N 1 Kota Mungkid
Kelas/Semester	: XI / I (Ganjil)
Tema Pokok	: Atletik
Sub Tema	: Lompat Jauh
Keterampilan Mengajar	: 1. Menjelaskan 2. Mengadakan Variasi
Pertemuan	: 1 (pertama)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebabfenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
 - 3.3 Menganalisis dan merancang strategi dan taktik dalam simulasi perlombaan nomor- nomor atletik yang disusun sesuai peraturan
 - 4.3 Memperagakan dan mengevaluasi strategi dan taktik dalam perlombaan nomor- nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.

C. Indikator Ketercapaian

- 1. Berdo'a sebelum memulai pembelajaran.
- 2. Menunjukkan sikap sportif selama pembelajaran berlangsung.
- 3. Mengetahui teknik lompat jauh dengan baik dan benar.
- 4. Mengetahui gaya berjalan di udara saat dalam tahap melayang dalam teknik lompat jauh dengan baik dan benar.
- 5. Mampu mempraktikkan gaya berjalan di udara saat dalam tahap melayang dalam teknik lompat jauh dengan baik dan benar.

D. Tujuan Pembelajaran

- 1. Peserta didik paham teori teknik lompat jauh dan mampu menjelaskan kembali.
- 2. Peserta didik paham teori teknik lompat jauh dan mampu menjelaskan kembali.
- 3. Peserta didik dapat mempraktikkan teknik lompat jauh meliputi tahap awalan, bertumpu, melayang dan mendarat.

E. Materi Pembelajaran

a. Karakteristik Umum

Lompat jauh adalah nomor atletik yang paling sederhana dibandingkan nomor nomor atletik yang lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh walaupun belum menggunakan teknik yang baik dan benar. Hal ini menyebabkan siswa akan lebih cepat dalam mempelajari teknik lompat jauh yang baik dan benar.

Prestasi dalam nomor lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu :



Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol kecepatan lari si pelompat dalam melakukan awalan, dalam hal ini kecepatan lari dalam melakukan awalan menyumbangkan $\frac{2}{3}$ dalam menentukan prestasi lompat jauh. Sedangkan $\frac{1}{3}$ yang lainnya adalah hasil dari kecepatan gerak vertikal yang dikembangkan pada saat menumpu dan melayang.

b. Teknik Lompat Jauh

1. Awalan

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri saat akan melakukan lompat jauh. Pelompat senior atau profesional yang baik akan menggunakan awalan dengan jarak sejauh 30-50 meter, sedangkan untuk pelompat junior menggunakan awalan dengan jarak yang lebih pendek.

Saat berlari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakkan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan menolak di balok tumpu.

Pada 3 – 5 langkah terakhir dalam awalan lari, si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutu harus diangkat lebih tinggi daripada saat melakukan sprint normal untuk mempertahankan tubuh pelompat tetap berada dalam posisi tegak yang baik. Dalam 3 langkah lari terakhir panjang langkah harus diatur dengan irama langkah pendek – panjang – pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan semakin menurunkan titik pusat masa tubuh dan sedikit memberikan impuls vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang dan akan menghasilkan lompatan yang maksimal.

2. Bertumpu

Dalam bertumpu, ada 3 tahap yang harus dipelajari, yaitu :

a. Tahap Peletakkan

Dalam tahap ini, pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh bagian tapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki

harus digerakkan bawah dalam gerakan cepat, seperti gerakan mencakar. Dan setiap gerakan menahan harus dihindari.

b. Tahap Amortisasi

Selama tahap ini, kaki harus sedikit ditekuk sekitar 165° dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting untuk tetap mempertahankan posisi tubuh bagian atas dalam keadaan tegak dan pandangan mata lurus ke depan.

c. Tahap Pelurusan

Gerakan menolak / bertumpu berakhir saat pelompat meluruskan lutut dan sendi mata kaki tumpuan. Pada saat pelompat lepas dari balok tumpu, paha kaki tumpu harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.

3. Melayang dan Mendarat

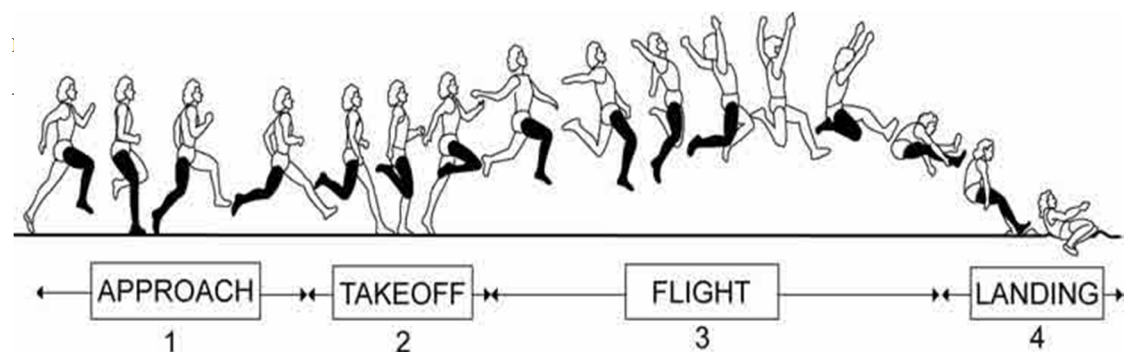
Pada saat pelompat lepas dari balok tumpu, jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan saat melayang. Namun gerakan kaki dan lengan adalah penting untuk menjaga keseimbangan tubuh serta sebagai persiapan untuk tahap mendarat. Pada tahap melayang inilah yang membedakan gaya dalam lompat jauh. Adapun gaya dalam lompat jauh terdiri dari 3 gaya yaitu :

- a. Gaya Jongkok (*Sail Style*)
- b. Gaya Menggantung (*Hang Style*)
- c. Gaya Berjalan di Udara (*Hitch Kick Style*)

Gaya jalan di udara (*hitch kick style*), kaki bebas/ayun ditarik kuat ke depan dan ke atas, tungkai bawah mendahului ke depan tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk ke dalam dan berada di belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir paralel dengan tanah sedangkan kaki bebas/ayun dipertahankan ke bawah. Gerak melayan terdiri antara $1\frac{1}{2}$ dan $3\frac{1}{2}$ langkah (untuk lompatan lebih dari 7.50 m).

Langkah di udara diiringi badan bagian atas harus sedikit condong ke belakang dan harus tidak bergerak ke depan sampai saat mendarat. Sesaat sebelum mendarat, kedua lengan menggantung ke bawah pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan. Dalam teknik ini penting diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul.

U



uk lebih jelasnya dapat dilihat gambar di bawah.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Demonstrasi, saintifik, dan teknik.
2. Model : Sport Education.
3. Metode : Drill.

F. Langkah – Langkah Pembelajaran

I. PENDAHULUAN

1. Berbaris
2. Berdoa
3. Salam
4. Presensi
5. Apersepsi (Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran)
6. Pemanasan

II. INTI

Mengamati :

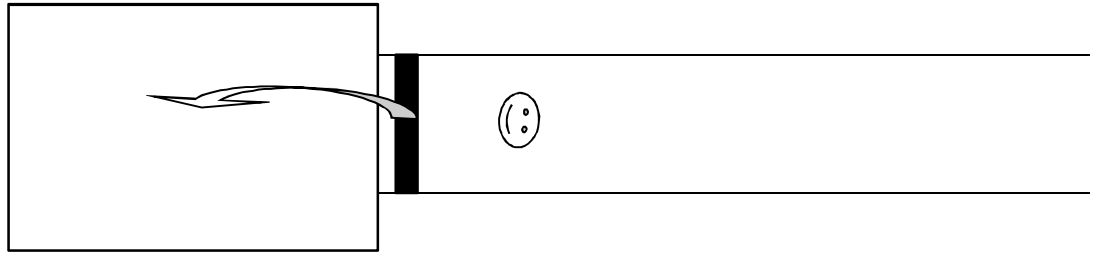
Peserta didik melihat gambar dan video sebagai gambaran sebelum terjun praktek di lapangan. Peserta didik mengamati demostasi yang dilakukan oleh guru mengenai teknik awalan, teknik tolakan, teknik saat melayang diudara, dan teknik mendarat pada lompat jauh gaya berjalan diudara.

Menanya :

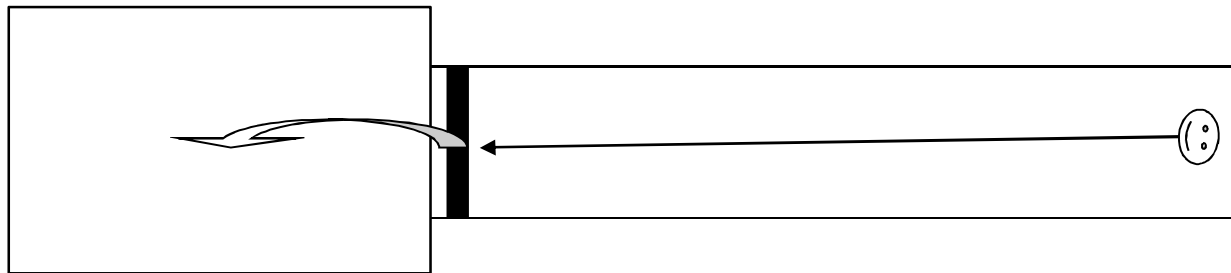
Setelah peserta didik melihat demonstrasi yang telah dilakukan oleh guru, peserta didik diajak berdiskusi melalui tanya jawab. Guru memancing dengan pertanyaan-pertanyaan agar siswa mau berfikir.

Mencoba:

Peserta didik diajak mempraktekkan dari hasil melihat dan bertanya mengenai teknik awalan, teknik tolakan, teknik saat melayang diudara, dan teknik mendarat pada lompat jauh gaya berjalan diudara. Untuk awalan peserta mencoba melompat hanya dengan 3 langkah akhir dengan skema langkah pendek – panjang pendek lalu melakukan lompatan.



Setelah semua peserta mencoba baru dilanjutkan ke praktek yang sesungguhnya, dimulai dari teknik awalan saat berlari dilanjutkan teknik bagaimana cara menolak yang benar dan bagaimana sikap saat melayang dan saat mendarat agar menjadi gerak rangkai lompat jauh yang bagus. Bukan jauhnya lompatan yg ditekankan namun teknik dari lompat jauh itu sendiri.



Mengasosiasi:

Peserta didik diajak berdiskusi kembali apa ada kesalahan atau gerakan yang kurang tepat saat melakukan lompatan sebelum mempraktikkan kembali saat tahap mengkomunikasikan.

Mengkomunikasikan :

- Siswa dipersilahkan melakukan gerakan tehnik dasar tolak peluru secara satu per satu

III. PENUTUP

1. Pendinginan
2. Evaluasi
3. Kesan pesan
4. Berdoa
5. Salam

G. Sumber Belajar

1. Lintasan lompat jauh

2. Cones
3. Ban bekas
4. Buku “Dasar – Dasar Gerak Atletik” oleh Drs. Eddy Purnomo M.Kes & Drs. Dapan M.Kes penerbit Alfamedia.
5. <http://goto.sport.blogspot.com>
6. <http://youtube.com>

H. Penilaian

- Tes Pengamatan Sikap/Perilaku

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
1. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			
2. Menunjukkan sikap aktif (bertanya, menjawab, memberi saran dan komentar)			
3. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
4. Disiplin (memperhatikan penjelasan guru, tidak ngobrol/ ramai sendiri)			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 x 3 = 9			

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100
 Jumlah skor maksimal

- Tes Praktek

ASPEK YANG DINILAI	KOR
1. Lari awalan 2. Gerakan 3 langkah akhir 3. Gerakan berjalan di udara saat melayang 4. Jarak lompatan	
JUMLAH	

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Dua Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Magelang, 13 Agustus 2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa

M. Makmuri, S.Pd

Ridwan Syahril

NIP : 19741008 200801 1 005

NIM : 1260 1244 084

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA
Nama Sekolah	: SMA N 1 Kota Mungkid
Kelas/Semester	: XI / I (Ganjil)
Tema Pokok	: Aktivitas Kebugaran
Pertemuan	: 1 (pertama)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

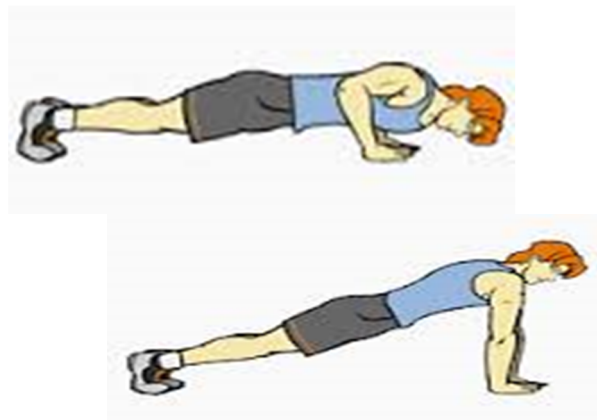
B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 3.7 Menganalisis konsep latihan, pengukuran, dan hasil pengembangan komponen kebugaran jasmani.

a. *Push – Up*

Tujuan melakukan *push – up* adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Gerakan dalam melakukan test *push – up* adalah :

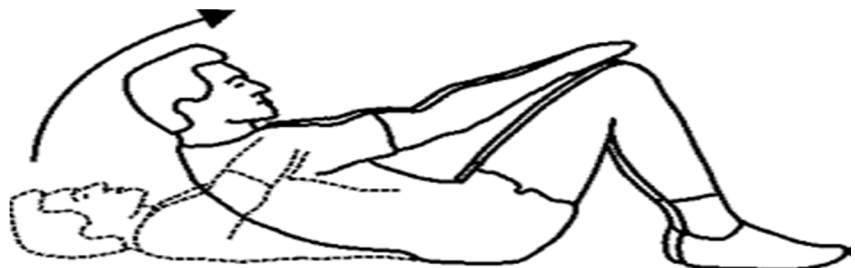
1. Sikap awal tiarap dengan seluruh tubuh sejajar dengan lantai dan berat badan ditahan tangan dan kaki.
2. Turunkan dada ke bawah sampai dada hampir menyentuh lantai dengan melipat siku dan posisi kaki sampai kepala tetap dalam keadaan lurus.
3. Angkat tubuh ke atas dengan meluruskan kedua siku.
4. Ulangi gerakan di atas selama 1 menit.



b. *Sit up*

Tujuan dari *sit up* adalah untuk melatih kekuatan otot perut. Gerakan dalam test *sit up* yang benar adalah sebagai berikut :

1. Sikap permulaan adalah telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua telapak tangan dikaitkan di bagian belakang kepala dan kedua siku dilipat di samping telinga/.
2. Gerakan satu dilakukan dengan mengangkat badan ke atas dan kembali ke sikap awal.
3. Gerakan turun naik dilakukan secara perlahan – lahan dan terus menerus selama 1 menit.



c. *Back up*

Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot punggung dan perut.

Cobalah lakukan gerakan seperti berikut :

1. Sikap permulaan badan telungkup, kedua tungkai rapat dan telapak kaki mengarah ke belakang tumit dengan rapat.
2. Kedua lengan memeluk kepala ke belakang, siku mengarah ke samping.
3. Angkat badan ke belakang atas sedangkan perut dan tungkai masih menempel pada alas.
4. Kembali ke sikap telungkup dan lakukan secara berulang – ulang selama 1 menit.



d. 'Tes gantung angkat tubuh putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini membutuhkan peralatan yaitu palang tunggal yang sesuai dengan tinggi masing – masing siswa. Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh putra adalah sebagai berikut :

1. Peserta didik berdiri di bawah palang tunggal. Kedua lengan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan tangan telapak menghadap ke kepala atau ke belakang.
2. Angkat tubuh ke atas dengan cara melipat kedua siku sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal dan kembali lagi ke posisi awal. Gerakan tersebut dihitung satu kali.
3. Gerakan ini dilakukan berulang – ulang tanpa istirahat selama 60 detik.
4. Angkatan dianggap gagal atau tidak dihitung apabila : saat mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun, dan dagu tidak sampai menyentuh palang tunggal serta saat kembali ke sikap awal tangan tidak dalam posisi lurus.

e. Tes gantung siku tekuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini membutuhkan peralatan yaitu palang tunggal yang sesuai dengan tinggi masing – masing siswa. Pelaksanaan tes gantung siku tekuk untuk siswa putri adalah sebagai berikut :

1. Peserta didik berdiri di bawah palang tunggal. Kedua lengan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan tangan telapak menghadap ke kepala atau ke belakang.
2. Angkat tubuh ke atas dengan cara melipat kedua siku sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal.
3. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin dan dihitung dalam satuan detik.

Sedangkan untuk komponen kelenturan sendi dan otot tubuh dapat dilatih dengan berbagai jenis latihan. Latihan kelenturan bermanfaat untuk memungkinkan persendian bereaksi dengan lengkap dalam jarak yang normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera. bebrapa jenis latihan kelenturan adalah sebagai berikut :

1. Peregangan Statis

Peregangan statis adalah bentuk latihan yang dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain dan alat apapun. Peregangan statis dapat dilakukan pada seluruh bagian tubuh, sebaiknya dilakukan dengan cara berurutan mulai dari tubuh bagian atas lalu ke bawah atau sebaliknya. Bagian tubuh tersebut misalnya pada bagian otot leher, otot lengan, persendian pergelangan tangan, otot punggung, otot perut, persendian panggul, pada otot paha bagian depan maupun belakang, persendian lutut, otot betis dan otot – otot pada kaki.

2. Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis adalah peregangan yang dilakukan dengan berbagai pola gerakan mengayun dan memutar tubuh bertujuan untuk mengukur otot dan memperluas gerak sendi. Contoh gerakan dalam peregangan sintetis adalah memutar lengan, mengayun tungkai, memutar pinggang, gerakan jomgkok berdiri, dan gerakan membungkukkan badan lalu berdiri.

3. Peregangan Kontraksi – Relaksasi

Peregangan ini membutuhkan partner atau teman untuk bisa berlatih dan menghasilkan latihan maksimal. Dalam peregangan ini,

pelaku melakukan kontraksi isometrik pada sekelompok otot terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya. Kontraksi isometrik ini ditahan selama 6 – 10 detik. Berikut adalah contoh – contoh peregangan kontraksi – relaksasi :

a. *Chest Stretch*

Latihan jenis ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot lengan, bahu, dan dada serta memperluas persendian bahu. Gerakan dalam latihan ini yaitu pelaku duduk bersila dengan kedua lengan tangan dibuka selebar – lebarnya. Pembantu berdiri di belakang dan menyangga punggung pelaku menggunakan lututnya. Pelaku meregangkan lengannya dengan cara menarik lengannya sendiri ke arah belakang tanpa bantuan temannya. Gerakan ini di tahan selama 5 detik lalu relaksasi, selanjutnya dengan bantuan teman lengan kembali di tarik ke belakang sampai terasa sakit lalu di tahan sekitar 10 detik. Ulangi gerakan tersebut.



b. *Hamstring and Gluteal Stretch*

Latihan ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot hamstring dan otot pantat serta memperluas persendian panggul. Gerakan latihan ini yaitu pelaku berbaring dengan kaki lurus dan agak sedikit terbuka. Pelaku mengangkat salah satu kaki ke atas dan di tarik ke depan sekuatnya lalu ditahan selama 5 detik dan berganti kaki satunya. Kemudian pelaku merilekskan otot kaki sejenak. Pembantu berdiri di antara kedua kaki pelaku lalu mengangkat salah satu kaki dan diberi dorongan ke depan hingga terasa sakit dan dipertahankan selama 15 detik. Setelah rileks sejenak pembantu ganti mengangkat kaki satunya dan diberi dorongan ke depan sekuatnya dan ditahan selama 15 detik. Gerakan ini diulang sampai 2X.



c. Hamstring and Back Stretch

Latihan ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot otot hamstring dan punggung. Cara melakukan latihan ini adalah dengan pelaku duduk dengan posisi kaki telunjur. Pertama kedua kaki rapat, kedua tangan menyentuh dua ibu jari kaki dan dipertahankan selama 5 detik. Setelah relaksasi sejenak, pembantu membantu mendorong badan pelaku ke depan sampai terasa sakit lalu di tahan selama 15 detik. Ulangi gerakan tersebut sampai 2x.



d. Groin Stretch

Latihan ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot groin. Caranya adalah pelaku duduk bersila, kedua tangan berpegangan [ada ujung kaki dan badan dibungkukkan. Badan di bungkukkan semaksimal mungkin ditahan selama 5 detik lalu di rileks kan. Selanjutnya pembantu dari belakang pelaku membantu mendorong kedua lutut pelaku ke arah bawah dan di tahan selama 15 detik. Ulangi gerakan ini sampai 2X. Usahakan posisi kaki tidak berubah mendapatkan tekanan atau dorongan dari pembantu.



F. Metode Pembelajaran

4. Pendekatan : Demonstrasi, saintifik, dan teknik.
5. Model : Sport Education.
6. Metode : Drill.

G. Langkah – Langkah Pembelajaran

PENDAHULUAN

7. Berbaris
8. Berdoa
9. Salam
10. Presensi
11. Apersepsi (Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran)
12. Pemanasan

INTI

Mengamati

- Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan melalui video, TV ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.
- Peserta didik mengamati gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan yang diperagakan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten.

Menanya

- Peserta didik mencari informasi berkaitan dengan berbagai informasi tentang komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan selanjutnya mendiskusikan dan membuat laporan secara kelompok

- Peserta didik mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan pada komponen kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Menjelaskan komponen kebugaran jasmani (kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan) terkait kesehatan dan keterampilan dengan benar dan membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok.
- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengeksplor

- Memperagakan latihan kelentukan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.
- Memperagakan latihan keseimbangan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.
- Memperagakan latihan kecepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

Mengasosiai

- Memilih bentuk latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan yang cocok sesuai dengan kemampuannya.

Mengkomunikasikan

- Melakukan tes kebugaran jasmani lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 m dan 1.200 m pa dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya.

- Melakukan perlombaan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit sesuai tekniknya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan aktivitas.

PENUTUP

6. Pendinginan
7. Evaluasi
8. Kesan pesan
9. Berdoa
10. Salam

H. Sumber Belajar

- Lintasan lari / lapangan
- Cones
- Palang tunggal
- Stopwatch
- Peluit
- Buku “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” oleh Kemendikbud 2014
- Buku “Kebugaran Jasmani” oleh Prof. Suharjana, M.Kes.AIFO penerbit Jogja Global Media
- <http://phsycalltrained.com>
- <http://strecthfy.com>
- <http://bodybuilding.com>

I. Soal Teori

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani menurut anda !
2. Sebutkan dan jelaskan secara singkat komponen – komponen kebugaran jasmani !
3. Jelaskan keuntungan olahraga terhadap kualitas kebugaran dan kesehatan manusia !

J. Penilaian

RUBRIK PENILAIAN ***AFEKTIF***

No	Nama Siswa	Karakter (Afektif)					Jumlah Skor	Nilai
		A	B	C	D	E		
1							
2							
3							
4							
5							

Karakter:

- A. Religius : Berdoa, tidak berkata yang dilarang agama, dll
- B. Sportifitas : Tidak mencederai teman/lawan, tidak curang dalam-
bermain, dll
- C. Peduli Lingkungan : Merawat sarpras, mengambil dan mengembalikannya-
pada tempat semula, dll
- D. Toleransi : Mau berbagi peralatan, dll
- E. Menerima kekalahan : Tidak marah bila kalah bermain, mengucapkan selamat-
pada tim pemenang, dan lain-lain

Skor:

$$\frac{A + B + C + D + E}{25} \times 100 = \underline{\hspace{1cm}} \text{ NILAI}$$

(Skor Maksimal)

Baik Sekali	: 5
Baik	: 4
Sedang	: 3
Kurang	: 2

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

No	Nama Siswa	Kognitif (Penugasan)				Jumlah Skor	Nilai
		A	B	C	D		
1						
2						
3						
4						
5						

Kriteria Penskoran

- A. Tugas sesuai peraturan(25)
- B. Ide/kreativitas(25)
- C. Kerapian(25)
- D. Ketrampilan(25)

RUBRIK PENILAIAN *PSIKOMOTORIK*

No	Nama Siswa	Psikomotor				Jumlah Skor	Nilai
		Posisi Tubuh	Gerakan Awalan	Gerakan Tolakan	Gerakan Akhiran		
1						
2						
3						
4						
5						

Keterangan:

- Baik Sekali : 4 (posisi tubuh, gerak lanjutan, gerak akhiran, hasil)
- Baik : 3 (posisi tubuh, awalan, gerak lanjutan)
- Sedang : 2 (posisi tubuh, awalan, saat akhiran)
- Kurang : 1 (posisi tubuh, awalan)

Awalan + Tolakan + Akhiran	
<hr/>	X 100 = <i>NILAI</i>
20	

Magelang, 01 September 2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa

M. Makmuri, S.Pd
NIP : 19741008 200801 1 005

Ridwan Syahril
NIM : 1260 1244 084

DAFTAR NILAI PENJASORKES KELAS XI MIA 4
TAHUN AJARAN 2015 / 2016

	Nama Siswa	Lompat Jauh		Aktivitas Kebugaran	
		T e o ri	P r a k t e k	T e o ri	P r a k t e k
	Agus Widiyanto	3. 5	4	3 .8	4
	Anandika Arga Perdana		4	3 .4	4
	Andi Nur Suslistyo	3. 7	3 .7	3 .4	4
	Arum Wulandari	4	3 .8	3 .8	3 .5
	Brigita Aprilia Dessy M.	3. 8	4	3 .3	3 5
	Cesna Dwi Saputri	4	4	3 .4	3 7
	Christien Enggar W.	3. 5	3 .6	3	3 .5
	Dela Oktavia	3. 8	4	3 .4	3 6
	Dian Wulan	4	3	3	3

	Ramadhani		. 8	. 7	. 7
	Fasilitun Khumayroh	3. 5	3 .8	3 .8	3 .6
	Faza Nurul Aini	3. 5	3 .8	4	3 .6
	Kartika Fitri Choirunnisa				
	Krisnadila Arum Wardani	3. 5	3 .7	3 .6	3 .6
	Lingga Ardi Astuti	3. 2	4	3 .2	3 .5
	Mas Muhammad Lyna	3. 4	3 .8	3 .3	4
	Meylia Riassari	4	4	3 .3	
	Monica Deva Chintya	3. 5	3 .3	4	3 .5
	Muhammad Rozaqna Mustaqim	3. 5	4	3 .3	4
	Nabil Uzzul Islam	3. 7 5	4	3 .3	3 .8
	Nefi Luqi Aulia	4	3 .7	3 .6	4
	Nidya Ayu Putri	3.	4	3	3

	Kinanti	5		. 8	. 6
	Novida Zahrotul Kusnaning	3. 7	4	3 .8	3 .8
	Pradita Mella Yuniar	4	3 .7	3 .8	3 .3
	Risna Fatin Alifah	3. 5	3 .7	4	3 .8
	Roby Eka Saputra	3. 3	4	3 .4	4
	Siska Yuli Setyorini	4	3 .7	3 .4	3 .5
	Siti Alqurotu Aini	4	3 .7	4	3 .5
	Siti Anisatul Baiti	4	3 .8	3 .3	3 .5
	Siti Navilatul Azizah	3. 5	3 .7	3 .3	3 .2
	Sri Rahayu Lestari	4	3 .7	3 .8	3 .5
	Via Ardiani	3. 3	4	3 .7	3 .4
	Wildan Fauzi Husna	3. 8	4	3 .3	4

Kota Mungkid,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

M. Makmuri,S.Pd

Ridwan Syahril

NIP : 19741008 200801 1 005

NIM : 1260 1244 084

DAFTAR NILAI PENJASORKES KELAS XI MIA 2
TAHUN AJARAN 2015 / 2016

	Nama Siswa	Lompat Jauh		Aktivitas Kebugaran	
		T e o ri	P r a k t e k	T e o ri	P r a k t e k
	Adilia Khoerunisa	3. 2	3 . 7	3 . 3	
	Anisa Dwi Afiffia	3. 3	3 . 8	3 . 4	
	Dedy Setyawan	3. 3	3 . 6	3 . 3	
	Destianto Kusuma	3. 5	4	3 . 2	
	Devira Rona Prisnayanti	3	3 . 7	3 . 5	
	Diah Ayu Indra Wijayanti	3. 7	3 . 8	3 . 8	
	Eki Prasetyo	3. 5	4	3 . 2	
	Ergo Wahyu Nugroho	4	4	3 . 5	
	Fajar Dwi Kurniawan	3.	4	3	

		3		. 3	
	Farikha Nur Azizah	4	3 .7	3 .4	
	Ferninda Dwi Kurniastuti	4	3 .7	3 .2	
	Fitriani Setaining Widi	4	4	3 .2	
	Haidar Ali	3. 2	4	3 .3	
	Handiansyah Banu Condro	3	3 .4	3 .4	
	Hariyani Nur Khasanah	4	3 .7	3 .6	
	Hasna Ulayya Eliana	3. 3	3 .5	3 .5	
	Lauren Bella Wisda Edita	3. 2	3 .7	3 .6	
	Mareta Ika Ragasuni	3	3 .8	3 .3	
	Mufida Indraswari	3	3 .8	3 .5	
	Muhammad Faisal Ghufrab	3	3 .5	3 .4	
	Mukhamad Reza Faris	4	4	3	

	Hasbi			.	
				5	
	Nurul Latifah	3.	4	3	
		3		.	
				2	
	Panji Setiawan	3.	3	3	
		7	.	.	
			7	2	
	Pradini Syarifah	3.	3	3	
	Ramadhani	2	.	.	
			5	4	
	Pradita Icha Listya Rini	3	3	3	
			.	.	
			5	5	
	Putri Dyah Anggraeni	3.	3	3	
		7	.	.	
			7	8	
	Raka Hari Laksono	3.	3	3	
	Amji	5	.	.	
			4	3	
	Ririn	4	4	3	
	Haniffatussolikhah			.	
				2	
	Riza Ahmad	3	3	3	
	Nurrokhman		.	.	
			5	3	
	Tanda Fatchul Huda	3.	3	3	
		5	.	.	
			7	4	
	Viainda Sari	4	3	3	
			.	.	
			7	4	
	Vincentius Timor	3.	4	3	
	Hardianto	7		.	
				4	
	Virlimertih Agustin	4	3	3	

	Leomerdi		. 4	. 4	
	Zulfera Nabila Qatrunnada	4	3 . 8	3 . 4	

Kota Mungkid,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

M. Makmuri,S.Pd
NIP : 19741008 200801 1 005

Ridwan Syahril
NIM : 1260 1244 084

DAFTAR NILAI PENJASORKES KELAS XI IS 2
TAHUN AJARAN 2015 / 2016

	Nama Siswa	Lompat Jauh		Aktivitas Kebugaran	
		T e o ri	P r a k t e k	T e o ri	P r a k t e k
	Adnan Wijaya	4	4	4	
	Afifah Dwi Ramadhanti	4	3 . 5	4	
	Agil Nugraha Prasetya	3. 7	3	3 . 2	
	Anggita Dyah Lestari	4	4	3 . 4	
	Dara Puspita Nur Putri	3. 5	4	4	
	Dela Rahmah Fauziah	3. 5	3 . 8	4	
	Dimas Aditya	3	4	3 . 3	
	Dwi Rahayu	3. 7	4	3 . 4	
	Dyah Sekar Ratri	3. 4	3 . 6	3 . 4	

	Eva Nur Habibah	3. 4	3 . 5	3 . 6	
	Farid Adi Nugroho	3. 5	4	3 . 3	
	Ferry Kurniawan	3	4	3 . 6	
	Herlina Purwaningsih	3. 5	4	3 . 4	
	Ifa Yulianti	4	3 . 5	3 . 4	
	Irfan Naufal Fadlhurrahman	3. 7	4	3 . 4	
	Laila Nur Silvitri	4	4	3 . 8	
	Muhammad Iqbal Rifani	3. 3	3 . 8	3 . 7	
	Naufal Laveda Atmadja	3	4	3	
	Pinki Dista Irawan	3. 5	4	3 . 3	
	R. Gangga Putra Pandhegan S	3. 8	4	3 . 7	
	Rika Formawati	3. 8	3 . 7	3 . 5	

	Rivo Yulian Krisdawati	4	3 . 8	3 . 5	
	Rivsal Fredy Ardiansyah	3. 5	3 . 6	3 . 3	
	Selly Rizqotul Fitri	3. 5	3 . 5	4	
	Sri Rahayu	3	4	4	
	Sufi Azzahra	3. 5	4	3 . 7	
	Ulfa Luthfiana Masjidin	3. 4	3 . 5	3 . 4	
	Winda Yuli Indaryani	3. 7	4	3 . 4	
	Yusuf Wirawan Setya Ardi	3. 8	4	3 . 6	
	Zulfikar Maulana Malik	3. 8	3 . 7	3 . 7	

Kota Mungkid,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

M. Makmuri,S.Pd
NIP : 19741008 200801 1 005

Ridwan Syahril
NIM : 1260 1244 084

DAFTAR NILAI PENJASORKES KELAS XI IS 1
TAHUN AJARAN 2015 / 2016

	Nama Siswa	Lompat Jauh		Aktivitas Kebugaran	
		T e o ri	P r a k t e k	T e o ri	P r a k t e k
	Aida Tresni Cahyati	3. 2	3 . 7	3 . 8	
	Alkaf Arzaq Al Hariri	3. 5	4	3 . 8	
	Andrean Dwi Antorojati	3. 5	4	3 . 8	
	Andy Setyawan	3. 5	3 . 7	4	
	Anggita Fitria Prameswari	3. 3	3 . 5	3 . 4	
	Anis Kurnianingsih	3. 4	3 . 5	3 . 3	
	Arumsari Rossafitri	3. 6	3 . 5	4	
	Asmisari	4	3 . 4	4	
	Atina Ayu Virizqi	3.	3	4	

		7	. 5		
	Danang Giri Sadewa	3. 2	3 .8	3 .5	
	Dimas Anggoro Putro	3. 3	3 .8	3 .5	
	Erina Krismawati	3. 3	3 .7	3 .4	
	Febby Fitriani	3. 2	3 .5	3 .3	
	Grahardika Kusuma Alim	3. 2	4	4	
	Hanifa Lutfia	3. 5	3 .5	3 .8	
	Januar Gelar Wijanarko	3. 2	3 .5	3 .7	
	Julian Dhuma Pujangga	3. 3	4	3 .8	
	Liya Rizki Dewi Astutik	3. 2	3 .2	4	
	Maulana Akbar Setianto	3. 5	4	3 .8	
	Miladia Irma Saputri	3. 2	3 .5	3 .8	
	Muhammad Daffa	3.	3	3	

		3	. 5	. 7	
	Muhammad Habibbulloh	3. 6	4	3 .3	
	Nazila Fitri Ayu Pratiwi	3. 8	3 .7	3 .5	
	Nilzam Azam Chrotin	3. 2	4	3 .5	
	Novita Kurnia Ayuningtyas	3. 3	3 .7	4	
	Rifani Inarotul Ma'muroh	3. 3	3 .5	3 .4	
	Rizki Puji Astuti	3. 8	3 .5	3 .8	
	Rizkyana Febriyanti	4	4		
	Salsabila Annisafira	3. 6	4	4	
	Sandy Mahendra Prasetyo	4	3 .5		
	Ten Galih Wicaksono	3. 2	3 .5	3 .4	
	Welda Setia Andani	3. 4	3 .5		

Kota Mungkid,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

M. Makmuri,S.Pd

Ridwan Syahril

NIP : 19741008 200801 1 005

NIM : 1260 1244 084

Kriteria Kelulusan Minimal

4	:	Sempurna
3,1 – 3,9	:	Sangat Baik
2,1 – 3,0	:	Cukup
1,1 – 2,0	:	Kurang
0,1 – 1,0	:	Sangat Kurang

Dokumentasi Kegiatan

A. Kegiatan Non Mengajar

1. Kunjungan mahasiswa rotaract



2. Kegiatan “Kokid Ngepit”



3. Lomba – Lomba Memperingati Hari Kemerdekaan NKRI



B. Kegiatan Mengajar



